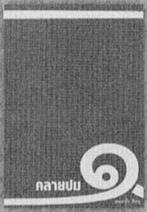
คลายปม ๑

ชยสาโร ภิกขุ

คลายปม ๑
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
ชยสาโร ภิกขุ
www.thawsischool.com www.panyaprateep.org

คลายปม

ชยสาโร ภิกขุ



คลายปม

ชยสาโร ภิกขุ

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๓๐-๐๑-๕

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

มูลนิธิปัญญาประทีป หรือ โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๗ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๙ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

ขออนุโมทนา

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อิสสระ, ปองสม เรืองสวัสดิพงษ์, ชนินทร แย้มสอาด

ผู้ออกแบบปก นาตาลี ทรัพย์สาคร

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากความประสงค์ที่ตรงกันของหลาย ๆ ฝ่าย ที่ต้องการจะมีหนังสือสักเล่มหนึ่ง รวบรวมคำถามของญาติโยมและคำตอบของพระอาจารย์ชยสาโร ที่เกิดขึ้นระหว่างการสอนปฏิบัติธรรมในโอกาสต่าง ๆ และได้มีการบันทึกเทปไว้ อันเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่าน ทั้งที่ได้ร่วมในการปฏิบัติธรรม และญาติโยมทั่วไป ในการตอบคำถามนั้น พระอาจารย์จะอธิบายพร้อมยกตัวอย่างและสอดแทรกอารมณ์ขัน ซึ่งทำให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเครียดและสามารถเป็นธรรมบันเทิงได้ อีกทั้งนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแผ่และแจกเป็นธรรมทาน อีกทั้งยังได้เมตตาตั้งชื่อหนังสือว่า "คลายปม" ซึ่งคณะผู้จัดทำมีความซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยในการทำหนังสือเล่มนี้ให้ลุล่วงได้ด้วยความเรียบร้อย นับตั้งแต่ผู้ถอดเทป ผู้ตรวจทาน ผู้ออกแบบ และผู้ประสานงานทุกท่าน

อานิสงส์ที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทานในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชาแด่พระอาจารย์ชยสาโร และขอให้ญาติโยมทุกท่านจงเปี่ยมด้วยศรัทธา วิริยะ มีกุศลฉันทะ เร่งปฏิบัติ และพัฒนาปัญญา จนบรรลุสู่ภาวะแห่งความเป็นอิสระ เทอญ

คณะผู้จัดทำ

สรุปคำถาม

๑ : หากเราเคยทำผิดศีลข้อ ๑ ฆ่าสัตว์โดยเจตนา ทุกวันนี้ยังรู้สึกเกรงกลัวต่อบาป การที่เราปฏิบัติธรรมแล้วแผ่เมตตา เจ้ากรรมนายเวรจะได้รับมากหรือน้อยเพียงใด และทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตคลายความเศร้าหมอง (หน้า ๑๓)

---

๒ : หากภรรยาปฏิบัติธรรม แต่สามีฆ่าหนู แมลง มด ต่าง ๆ ในบ้าน กรรมนั้นจะมีผลต่อภรรยาและลูกอย่างไรหรือไม่ (หน้า ๑๔)

---

๓ : การที่ต้องบงการให้ฆ่าสัตว์ เช่น ปลวกขึ้นบ้าน หรือทำลายรังต่อที่มาอาศัยในบ้าน ถือเป็นบาปโดยตรง ไม่ทราบจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ทำไปแล้วไม่สบายใจ (หน้า ๑๖)

---

๔ : เคยอ่านหนังสือว่า พระโมคคัลลาเคยทำอนันตริยกรรมในอดีตชาติ เป็นผลให้ท่านถูกรุมทำร้ายก่อนนิพพาน ขอให้ท่านอาจารย์เล่าให้ฟัง (หน้า ๑๘)

---

๕ : อนันตริยกรรมคืออะไร มีอะไรบ้าง (หน้า ๑๙)

---

๖ : พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ โทษประหารชีวิต (หน้า ๑๙)

---

๗ : มีญาติทำงานอยู่ในตำแหน่งที่ได้งบรับรองเดือนละหลายหมื่นเพื่อใช้รับรองลูกค้า แต่ใช้ไม่หมด ญาติจึงมาบอกว่าถ้าไปกินอาหารที่ไหน ขอให้เก็บใบเสร็จรับเงินมาให้ด้วย กรณีอย่างนี้เป็นบาปกรรมหรือไม่ ท่านอาจารย์คิดว่าอย่างไร (หน้า ๒๒)

---

๘ : ปัจจุบันหนุ่มสาว และวัยรุ่นส่วนหนึ่งจะมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนเวลาอันสมควร และก่อนแต่งงาน ถือว่าผิดศีลข้อสามหรือไม่ (หน้า ๒๕)

---

๙ : ผู้ที่เป็นตุ๊ด กระเทย เกย์ ทอม ดี้ ในชาตินี้ ชาติที่แล้วประพฤติผิดศีลข้อกาเมใช่หรือไม่ (หน้า ๒๘)

---

๑๐ : สามีเป็นคนเจ้าชู้ มีภรรยาหลายคน สามีคิดว่าเขาไม่ผิด เพราะเขายังคงรักเราอยู่ และรับผิดชอบดูแลทุกคน เราก็ยังรักเขาอยู่ แต่จะอยู่อย่างไรไม่ให้รู้สึกทุกข์ จะทำอย่างไรให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้ได้ (หน้า ๒๙)

---

๑๑ : การพูดหยาบ ผิดศีลหรือไม่ เพราะอะไร (หน้า ๓๐)

๑๒ : โกหกเพื่อให้พ่อแม่สบายใจบาปหรือไม่ (หน้า ๓๑)

๑๓ : โบราณสอนว่าถ้าลูกเถียงคำสอนของพ่อแม่จะเป็นบาป แต่ถ้าลูกเถียงด้วยเหตุผลและพูดในสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นบาปหรือไม่ (คำถามของผู้เป็นลูก) (หน้า ๓๓)

๑๔ : พูดปดเพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจถือว่าผิดศีลหรือไม่ (หน้า ๓๔)

๑๕ : พูดปดเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ เป็นบาปไหม เช่น ซื้อของราคาแพงให้ท่าน เพราะอยากให้ท่านได้ใช้ของคุณภาพดี เมื่อท่านถามราคาก็บอกท่านว่าไม่แพง (หน้า ๓๖)

๑๖ : การบรรลุถึงขั้นโสดาบันด้วยการรักษาศีลห้านั้น การพูดความจริงไม่โกหก แต่ไม่เข้มงวดเรื่องสัมมาวาจา เช่น ยังมีพูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด อยู่บ้าง จะได้หรือไม่ (หน้า ๔๑)

๑๗ : คนที่ชอบดื่มไวน์ส่วนหนึ่งจะอ้างว่าเพื่อเข้าสังคมเพื่อสุขภาพและให้เหตุผลว่าดื่มนิดเดียว ไม่น่าจะผิดศีลเพราะไม่ได้มึนเมา ท่านอาจารย์เห็นว่าอย่างไร (หน้า ๔๑)

๑๘ : ขอถามเรื่องศีล ๕ ว่าการที่เรารักษาศีลด้วยกาย วาจา แต่ใจคิดไม่ค่อยดี เช่น คิดทำร้ายผู้อื่นแต่ไม่ได้ทำ คิดชอบในสิ่งที่เจ้าของหวง ถือว่าผิดศีลหรือไม่ (หน้า ๔๖)

---

๑๙ : มีเพื่อนที่เรารักและอยากให้มาในทางธรรมด้วย แต่เขามีความคิดว่าทุกวันนี้เขาประพฤติตนดีแล้ว รักษาศีลทั้งห้าข้อแต่ไม่ยอมเข้าวัดปฏิบัติธรรม เขาคิดว่าเราทำเช่นนี้เพราะหวังผลในชาติหน้า เราควรมีคำแนะนำอย่างไรดี (หน้า ๕๐)

---

๒๐ : นั่งสมาธิบางครั้งจะนึกถึงการทำผิดศีลข้อต่าง ๆ ในอดีตตั้งแต่สมัยเด็ก แม้ปัจจุบันจะรักษาศีลห้าบริสุทธิ์ แต่เมื่อนึกถึงบาปกรรมที่เคยทำ จิตใจมีความเศร้าหมอง ทุกวันนี้พยายามสร้างแต่กรรมดี อุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเสมอ แต่พอใจคิดถึงกรรมไม่ดีที่เคยสร้างไว้ก็ไม่สบายใจ ขอพระอาจารย์โปรดแนะนำว่าควรทำอย่างไร (หน้า ๕๒)

---

๒๑ : การซื้อล็อตเตอรี่ จับฉลาก เล่นบิงโก เกมต่าง ๆ เพื่อหวังจะถูกรางวัลใหญ่ นับเป็นการพนันหรือไม่ เห็นมีจัดตามงานทั่วไป รวมทั้งงานของโรงเรียนด้วย มีหลักในการพิจารณาอย่างไร (หน้า ๕๓)

---

๒๒ : คนทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยในตัวเอง การที่เรา

ทำแต่สิ่งที่ดีประพฤติดีให้คนอื่นเห็น แต่ไม่ได้ประพฤติข้อด้อยข้อบกพร่องของเราให้ผู้อื่นรู้ ทำให้คนอื่นคิดว่าเราดี อย่างนี้จะเป็นการโกหกหรือไม่ (หน้า ๕๔)

---

๒๓ : การมีครอบครัว มีลูก สำคัญหรือจำเป็นไหม (หน้า ๕๗)

---

๒๔ : การสอนลูกให้มีความสุข เราควรเป็นตัวอย่างได้ในลักษณะใด (หน้า ๕๙)

---

๒๕ : ควรใช้ข้อธรรมะข้อใด อบรมสั่งสอนเด็กที่ชอบแข่งขัน ต้องชนะ ต้องทำให้ดีที่สุด กลัวว่าในอนาคตจะเครียดในการดำรงชีวิต และหาความสงบไม่ได้ (หน้า ๖๐)

---

๒๖ : เด็กที่เริ่มมีตัวตนมากขึ้น ทำตามใจตนเองมากขึ้นเราควรฝึกอย่างไรโดยไม่ต้องทะเลาะ และให้เด็กเห็นคุณค่าที่ดีงาม (หน้า ๖๒)

---

๒๗ : ถ้าครูจะฝึกเด็กในเรื่องการสวดมนต์ให้ยาวมากขึ้นเป็นลำดับ จนเกิดสมาธิ และความเพียรเพิ่มมากขึ้นนั้น เราควรใช้วิธีหรือเทคนิคใดในการฝึกที่จะไม่ให้เด็กเกิดความคิดในเชิงลบกับการสวดมนต์ (หน้า ๖๔)

๒๘ : ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์สำหรับเด็กที่ติดเรื่องการเล่นเกม นอนดึก ชอบน้ำอัดลม และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะประเภทต่างๆ (หน้า ๖๖)

---

๒๙ : ความเครียดจากการแข่งขันในที่ทำงาน งานที่ต้องก้าวหน้าตลอดไม่หยุดนิ่ง เราเดินช้ารุ่นน้องแซงทำให้เครียดมาก ท่านมีคำแนะนำอย่างไร (หน้า ๖๙)

---

๓๐ : ข้อที่หนึ่ง การดูแลบิดามารดาขณะป่วยเข้าโรงพยาบาลจะได้บุญมากเพราะว่าได้เห็นว่าสังขารไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อีกหน่อยพอเราแก่ก็ต้องป่วยแบบนี้เหมือนกัน ทำให้รีบขยันในทาน ศีล ภาวนาเพื่อสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เกิดปัญญาเนื่องจากได้จากการดูแลท่านใช่หรือไม่

ข้อที่สอง บางคนบอกว่าดูแลบิดามารดาเมื่อป่วยได้บุญแล้วไม่ต้องไปวัดก็ได้เพราะบิดามารดาเป็นพระในบ้าน แต่ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำทั้งสองอย่างจึงทิ้งท่านไปวัดบ้าง เมื่อมีโอกาสบางครั้ง ไม่แน่ใจว่าตนเองทำถูกต้องหรือไม่ เพราะท่านคงอยากให้ดูแลท่านตลอดเวลา ท่านช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านเป็นอัมพฤกษ์ (หน้า ๗๒)

---

๓๑ : การที่เราขออโหสิกรรมในความประพฤติที่ไม่ดีงามต่อพ่อแม่ และพ่อแม่ได้อโหสิให้เราแล้ว แต่จิตของเรายังมี

อกุศล คือยังโกรธตนเองอยู่ ยังปล่อยวางไม่ได้ จะมีทางที่จะช่วยอย่างไร ให้เราหายผูกเจ็บในตนเอง และถึงแม้เราจะขออโหสิกรรมแล้ว เราก็ยังต้องแก้ไขกรรมชั่วนั้น ใช่หรือไม่ (หน้า ๗๓)

---

๓๒ : คุณแม่วัย ๘๐ เดิมเป็นคนปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่มาบัดนี้กลับเปลี่ยนบุคลิกเป็นคนที่มองโลกและมองคนในแง่ร้าย ผูกโกรธ อาฆาต ไม่ให้อภัย คอยจับผิดผู้อื่นทั้งๆ ที่การทำงานของสมองด้านอื่นยังพร้อมบริบูรณ์ ทำตัวให้ยากแก่การเตือน และโกรธลูกหลานไปหมดทุกคนทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้นได้พยายามเอาใจทุกอย่าง ขอทราบว่าในกรณีเช่นนี้ลูกหลานจะปฏิบัติตนเช่นไร (หน้า ๗๖)

---

๓๓ : ขณะนี้ดูแลคุณพ่อซึ่งป่วยอยู่ และท่านจะหงุดหงิดกับความหวังดีที่เราเสนออยู่เสมอ ทำให้บางครั้งเกิดความเบื่อที่จะดูแลอย่างดี และเอาจริงเอาจังอย่างที่ตั้งใจไว้ เลยทำเหมือนกับคิดว่าเป็นหน้าที่ ไม่ค่อยทำด้วยใจ ซึ่งคิดว่าเป็นการไม่ถูกต้อง จึงอยากให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำว่าควรจะนำธรรมะข้อใดมาใช้ ให้เกิดแรงจูงใจที่จะอยากปฏิบัติกับคุณพ่อเหมือนเดิม คือทำด้วยใจ และขณะเดียวกันสามารถดูแลจิตใจตัวเอง ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้นๆ ลงๆ ตามความหงุดหงิดของคนอื่น (หน้า ๗๙)

๓๔ : ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการเบียดเบียนชีวิตกันมาเป็นเวลาหลายปี กรณีที่มีคลื่นสึนามิ ทำให้คนตายพร้อมกันนับแสน ตามหลักของพระพุทธศาสนา จะอธิบายเรื่องนี้ว่าอย่างไร (หน้า ๘๑)

---

๓๕ : ขอเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติและการทำจิต เวลาป่วยที่โรงพยาบาล หรือเวลาเจ็บหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาก่อนจะสิ้นใจ (หน้า ๘๕)

---

๓๖ : ในศาสนาพุทธ การช่วยให้คนป่วยหนักตายโดยไม่ทรมานถือว่าการทำบาปหรือไม่ (euthanasia) เช่นสมมติว่าหมอช่วยคนไข้ที่ไม่มีทางรักษาและอยู่ในสภาพทรมานได้จบชีวิตลงด้วยความเต็มใจของคนไข้ และขอถามเพิ่มเติมว่าถ้าหากว่าลูกศิษย์ยอมให้หมอทำ ยูทาเนเซีย ให้กับพ่อที่ร้องขอให้ช่วยจบชีวิตในช่วงทรมานจากโรคที่รักษาไม่หาย อย่างนี้เป็นปิตุฆาตหรือไม่ (หน้า ๙๒)

---

๓๗ : มีคนบอกว่าฆ่าตัวตาย จะต้องชดใช้กรรมไปอีก ๕๐๐ ชาติ หมายถึงฆ่าตัวตายไปอีก ๕๐๐ ชาติ อย่างนี้กรรมก็ยังตามไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหยุด พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไร (หน้า ๙๖)

---

๓๘ : สภาพจิตในช่วงที่กำลังจะสิ้นลมนั้นมีความสำคัญต่อภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่สะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไร (หน้า ๙๗)

---

๓๙ : ผู้ที่มีครอบครัวและลูกที่โตแล้วได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมเอง ได้รับความสุขความสงบถือว่าเป็นการละเลยหน้าที่ที่ทำเป็นประจำทางบ้าน อาจจะทำให้สามีและลูก ๆ เดือดร้อนบ้าง พระอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร (หน้า ๙๙)

---

๔๐ : มารดาอยากให้ลูกศิษย์แต่งงานมีครอบครัว บอกว่าเป็นผู้หญิงอยู่เป็นโสดคนเดียวไม่มีลูกหลาน แก่ตัวจะลำบาก ไม่มีลูกหลานคอยดูแล พยายามแนะนำคนดีๆ ให้หากแต่งงานกับคนดีๆ คุณแม่จะได้หมดห่วง แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ประพฤติพรหมจรรย์ออกจากกาม ปฏิบัติธรรมให้ได้มรรคผลนิพพาน ควรจะปฏิบัติอย่างไรดี (หน้า ๑๐๑)

---

๔๑ : มาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ลูกเล็กทุกข์ใจไม่อยากให้มา แบบนี้เป็นบาปหรือไม่ แต่ลูกอยู่บ้านอา มีเพื่อนและอาดูแลอย่างดี (หน้า ๑๐๕)

---

๔๒ : มีวิธีใดจะจูงใจผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้ว แต่ไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิให้มาเริ่ม (หน้า ๑๐๖)

๔๓ : มีญาติและเพื่อนฝูงมีนิสัยดี จิตใจดี แต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม ควรจะใช้วิธีใดในการโน้มน้าวให้เห็นข้อดีและเกิดฉันทะอยากปฏิบัติ (หน้า ๑๐๗)

---

๔๔ : คนดีวัดได้อย่างไร ใครคือคนดี (หน้า ๑๐๘)

---

๔๕ : อยากเริ่มปฏิบัติ แต่ภารกิจเรื่องงานรัดตัวมาก ขอทราบหลักวิธีการแบ่งเวลา (หน้า ๑๑๐)

---

๔๖ : ถ้าชีวิตปัจจุบันมีพร้อมทุกอย่างแล้ว ทั้งด้านการงานครอบครัวและทรัพย์สิน โดยอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ควรตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหลืออย่างไร (หน้า ๑๑๑)

---

๔๗ : ทำอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตประจำวันอยู่ได้ด้วยจิตใจที่ผ่องใสดีงาม และรู้สึกโกรธและหงุดหงิดน้อยที่สุด ควรทำอย่างไรกับความหงุดหงิดและความโกรธ (หน้า ๑๑๓)

---

๔๘ : สมถะภาวนาเปรียบเหมือนการหยุด ขณะที่วิปัสสนาภาวนาเหมือนการดู ในชีวิตการทำงานหากเราต้องการมีสติ ขณะที่สงบเพื่อให้มีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเรื่องงานว่าควรปฏิบัติอย่างไร นั่งสมาธิให้จิตรวมแล้วจึงเริ่มพิจารณาเรื่องงานหรืออย่างไร (หน้า ๑๑๖)

๔๙ : การปฏิบัติแบบไหนจึงจะเกิดปัญญาและเป็นทางพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ทำวิปัสสนาทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง (หน้า ๑๑๗)

---

๕๐ : ทำอย่างไรเมื่อนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมง แต่รับรู้ได้เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย (หน้า ๑๒๔)

---

๕๑ : ทำไมจิตถึงรวมเป็นสมาธิได้ยาก ทั้งที่ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม มาหลายปี อะไรคือตัวปิดกั้นสำคัญ ที่ควรต้องฝึกสังเกต หรือใช้แก้ปัญหานี้ (หน้า ๑๒๖)

---

๕๒ : นั่งสมาธิไประยะหนึ่ง ลมหายใจจะละเอียด จะช้ามาก จนไม่รู้สึกลมที่จมูก ควรทำอย่างไรต่อไป และจะทราบอย่างไรว่าร่างกายได้ออกซิเจนพอ (หน้า ๑๓๐)

---

๕๓ : ขอพระอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ เราควรพิจารณา หรือปฏิบัติต่อทุกขเวทนาอย่างไร ที่เรียกว่าใช้ปัญญา (หน้า ๑๓๗)

---

๕๔ : ครูบาอาจารย์สอนว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญมาก หากรักษาจิตให้สงบได้แม้เพียงระยะสั้นๆ

จะได้บุญอานิสงส์มหาศาล ขอพระอาจารย์โปรดอธิบายขยายความ (หน้า ๑๔๐)

---

๕๕ : ขอพระอาจารย์โปรดเมตตาแนะนำวิธีที่ช่วยให้จิตรวมเป็นสมาธิเร็วขึ้น นั่งตั้งนานพอจิตเริ่มรวม ลมหายใจเริ่มละเอียดก็กระดิ่งพอดี (หน้า ๑๔๒)

---

๕๖ : เดินจงกรมสำคัญอย่างไร ต้องทำร่วมกับการนั่งสมาธิหรือไม่ (หน้า ๑๔๔)

คลายปม

๑ **ถาม** : หากเราเคยทำผิดศีลข้อ ๑ ฆ่าสัตว์โดยเจตนา ทุกวันนี้ยังรู้สึกเกรงกลัวต่อบาป การที่เราปฏิบัติธรรมแล้วแผ่เมตตา เจ้ากรรมนายเวรจะได้รับมากหรือน้อยเพียงใด และทำอย่างไรจึงจะทำให้จิตคลายความเศร้าหมอง

ตอบ : เมื่อเราผิดศีลแล้ว วิธีการชำระมี ๓ ข้อ ข้อ ๑. คือ หยุดและยอมรับว่าตัวเองผิด ๒. เปิดเผยกับกัลยาณมิตร ไม่ปิดบังอำพราง ข้อที่ ๓. ตั้งใจว่าจะไม่ทำต่อไป เรียกว่าเป็นการชำระศีล ทีนี้เมื่อเราผิดศีลแล้ว ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปเพิ่มมากขึ้น เรียกว่าเราได้กำไรได้สิ่งที่ดี ได้บทเรียน **ความละอายต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปนั้นเป็นคนละเรื่องกับความรู้สึกผิด** ในภาษาอังกฤษแปลคำว่ารู้สึกผิดว่า guilt หรือรู้สึก guilty **การรู้สึกผิดเป็นกิเลส เป็นนิวรณ์ ไม่ใช่สิ่งที่ดีถือเป็นอกุศล *แต่ความละอายต่อบาปถือเป็นกุศล*** ความรู้สึกผิดเป็นอกุศลต้องแยกแยะให้ดี จุดนี้สำคัญมาก

นักวิชาการบางคนเรียกวัฒนธรรมตะวันตกเป็นวัฒนธรรม guilt เป็น guilt culture วัฒนธรรมทางเอเชียเป็น shame

culture เดี๋ยวนี้อิทธิพลของตะวันตกมากขึ้นๆ รู้สึกเป็น guilt culture มากขึ้นทุกที **ถ้าเราทำความผิด เรารู้สึกตัว เราก็ตั้งอกตั้งใจ ไม่ปิดบังอำพรางไม่หลอกตัวเองว่าเราไม่ได้ทำ ไม่หลอกคนอื่นและตั้งใจไม่ทำต่อไป และต้องปล่อยวาง**

เราถือว่าในวันนั้นที่ทำผิดศีล เหตุปัจจัยเป็นอย่างนั้น ความกดดันจากภายนอกเป็นอย่างนั้น สติปัญญาความอดทนอารมณ์เรามีแค่นั้น มันจึงเกิดพฤติกรรมที่เป็นบาปกรรมขึ้นมา พอไม่มีอัตตาตัวตนของเราที่มีความผิด **ความรู้สึกว่าผิด**ถือว่าเป็นเรื่องอกุศลเพราะตั้งไว้บนฐานแห่งความมีอัตตาตัวตน **ความละอายต่อบาป**เป็นคนละเรื่อง ความละอายจะเกิดได้ต้องไม่มีอัตตาปรากฏอยู่ จึงจะถือเป็นความละอายความเกรงกลัวต่อบาป ที่เราเรียกว่า หิริ โอตตัปปะ

เรื่องแผ่เมตตาก็เช่นเดียวกัน เราไม่มีญาณรู้ว่าใครได้รับมากน้อยแค่ไหน เราทำไปเพราะเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจเรารู้สึกดีขึ้น ถ้ามีผู้ที่จะรับก็รับไป ในเรื่องที่เรารู้สึกเศร้าหมองนั้นก็เพราะเราอยากจะเศร้าหมอง ถ้าจะให้จิตคลายความเศร้าหมอง มันต้องมีความริเริ่มจากภายในใจว่าต้องพยายามปล่อยวางความเศร้าหมอง

๓

ถาม : หากภรรยาปฏิบัติธรรม แต่สามีฆ่าหนู แมลง มด ต่างๆ ในบ้าน กรรมนั้นจะมีผลต่อภรรยาและลูกอย่างไรหรือไม่

ตอบ : คงจะไม่ถึงลูก ภรรยาของผู้ฆ่า ตามกฎแห่งกรรมเราทำอะไรโดยเจตนาเป็นกรรม เจตนาดีเรียกว่ากรรมดี เจตนาไม่ดีเป็นกรรมร้ายกรรมชั่ว ทุกครั้งที่เราทำสิ่งใดก็ตามเป็นการเพิ่มความเคยชินในการทำสิ่งนั้น ทำได้ง่ายขึ้น ถ้าเราทำความดีอะไรสักอย่าง ครั้งแรกที่ไม่เคยทำอาจจะต้องสู้กับกิเลส เมื่อชนะกิเลสครั้งหนึ่ง ครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ก็จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ เราเลยสามารถสร้างนิสัยดีขึ้นมาได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราทำความไม่ดีเอาไว้ ครั้งแรกอาจจะรู้สึกต้องฝืน ฝืนความละอาย ฝืนความกลัวเอาไว้บ้าง แต่ครั้งที่ ๒ นั้นง่ายขึ้น ครั้งที่ ๓ ง่ายขึ้นอีก พอเกิดความเคยชินในการทำความชั่วเลยกลายเป็นเรื่องธรรมดา เพราะฉะนั้นการฆ่าสัตว์แต่ละครั้งถึงแม้ว่าเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย จะเป็นแมลงจะเป็นมด ทุกครั้งที่ทำก็เป็นการเพิ่มนิสัย ทำให้ทำง่ายขึ้น ครูบาอาจารย์บางทีท่านสอนว่าผู้ฆ่ามดได้ อยู่ไปอยู่มาก็ฆ่าหนูได้ ฆ่าหนูได้ อยู่ไปอยู่มาก็ฆ่าสุนัขได้ ฆ่าสุนัขได้ ก็ฆ่าวัวได้ ฆ่าวัวได้ ในที่สุดก็ฆ่าคนได้ ฆ่าคนได้อีกหน่อยก็ฆ่าพ่อแม่ได้ ท่านว่าอย่างนั้น

ถึงแม้ว่ามันจะไม่เป็นตามลำดับถึงขนาดนั้น แต่ว่าความเคยชินเป็นสิ่งที่น่ากลัว ฉะนั้นถ้าภรรยาไม่ทำ แต่ทุกๆ ครั้งที่สามีทำก็เป็นการเพิ่มนิสัยโหดร้ายมากขึ้นทีละหน่อย ถ้าตัวเองเชื่อว่ามีสิทธิ์ทำลายสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ ความไม่เคารพชีวิตของสัตว์ก็เพิ่มขึ้นทุกครั้ง นี่ก็เป็นกรรมที่สะสมเพิ่ม

มากขึ้น ความโหดร้าย ความเห็นแก่ตัวต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อยอย่างนี้ก็คงจะต้องมีผลต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างคือ ลูกและภรรยาด้วย นี่ก็เป็นผลกระทบจากนิสัยหยาบที่เพิ่มขึ้นทุกครั้งที่มีการฆ่าสัตว์

๓ **ถาม** : การที่ต้องบงการให้ฆ่าสัตว์ เช่น ปลวกขึ้นบ้าน หรือทำลายรังต่อที่มาอาศัยในบ้าน ถือเป็นบาปโดยตรง ไม่ทราบจะหลีกเลี่ยงอย่างไร ทำไปแล้วไม่สบายใจ

ตอบ : เวลาที่โยมสมาทานศีล อาตมาได้อธิบายบทบาทหน้าที่ของสิกขาบท ในการพัฒนาชีวิต ศีลแต่ละข้อ คือบทฝึกตัวเอง เรามีบทฝึกกาย วาจา เรียกว่าเป็นสิกขาบท ส่วนการฝึกจิตใจ จะเป็นเรื่องของการเจริญสติ เจริญสมาธิ เป็นต้น เราไม่ถือว่าศีลแต่ละข้อนั้นเป็นบทบัญญัติอย่างเช่นในบางศาสนาที่มีบทบัญญัติกี่ประการก็แล้วแต่ เราถือว่ามนุษย์มีสติปัญญาเพียงพอที่จะวางความเป็นอยู่ในทางที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในทางที่เราสามารถสร้างประโยชน์ สร้างความสุขแก่กันได้ แล้วไม่ทำบาปกรรม ทางกาย ทางวาจา อันนี้คืออุดมการณ์

อุดมการณ์ ถือว่าศีลแต่ละข้อ มีส่วนช่วยให้ความเป็นอยู่ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคม จะเป็นไปในทางสร้างสรรค์มากขึ้น ก็มีเหตุมีผลอย่างนั้น อย่างไรก็ตาม บางข้อในบางเวลารักษายาก โดยเฉพาะข้อแรก ถ้าจะให้ละเอียด

จริงๆ อันนี้มันจะยาก แม้กระทั่งพระสงฆ์เอง เช่น ในการบริหารวัดใหญ่ วัดป่า บางทีปลวกขึ้นกุฏิ เป็นกุฏิที่ชาวบ้านเขาสร้างให้ด้วยความยากลำบาก กว่าที่จะหาปัจจัยมาสร้างกุฏินี่ใช้เวลานาน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย การที่เราปล่อยให้ปลวกกินกุฏิก็ถือว่าเป็นการไม่รับผิดชอบต่อเสนาสนะ และการไม่เคารพในบุญของโยม ในบางครั้ง ถึงพระไม่ได้ทำเอง ก็เหมือนกับทำเอง เพราะว่าต้องอนุญาตให้ลูกศิษย์ในวัดไปจัดการ

ฉะนั้นความบริสุทธิ์ในเรื่องข้อที่ ๑ เป็นเรื่องยากมาก คือถ้าจะเคร่งครัดมาก แล้วมันจะเป็นทั้งเคร่ง ทั้งเครียด อย่างเช่นของศาสนาเชน ญาติโยมบางคนอาจจะเคยไปอินเดีย เห็นนักบวชในศาสนาเชน เดินไปไหนก็ต้องกวาดทาง แล้วก็ต้องเอาผ้าปิดปากเพื่อไม่ให้สัตว์เล็กสัตว์น้อยเข้าจมูก เข้าปากเวลาหายใจ คือถ้าจะเอาถึงที่สุดแล้ว ก็อยู่ได้ยาก อย่างเช่นขับรถมาที่นี่ ขับรถแต่ละครั้ง แมลงก็ต้องตาย ขับรถไม่ให้แมลงตายได้ไหม ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ไม่ต้องไปไหน

เราเอาศีลเป็นมาตรฐาน คือเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุดมการณ์ เป็นมาตรฐานชีวิต หมายถึงว่าเมื่อเราอยู่ในเหตุการณ์ที่มีอะไรชวนให้เราฆ่าสัตว์ เราก็จะมีหลักการว่า ไม่ฆ่าก่อน พยายามที่สุดที่จะไม่ทำลายชีวิต อันนั้นคือความเพียรพยายาม แต่เมื่อถึงที่สุดแล้ว ไม่ไหว คิดทุกวิถีทาง ที่จะแก้ปัญหาโดยไม่เบียดเบียนสัตว์ เมื่อไม่ไหวจริงๆ แล้วต้องยอม ก็ถือว่าเป็นบาปกรรมของคฤหัสถ์ บาปกรรมของผู้ครองเรือน แต่อย่าง

น้อยเราก็มีความพยายามอยู่ มีความเพียรอยู่ พยายามคิดทุกวิถีทางที่จะไม่ทำก่อน ถึงแม้ว่าจะยากจะลำบาก หรือต้องเสียเงินบ้างก็ยอม แต่ถึงที่สุดแล้วก็ต้องถือว่าเป็นบาปกรรมที่เลี่ยงไม่ได้ แต่เราไม่มีความยินดีในการฆ่าสัตว์ ไม่ได้ฆ่าสัตว์เพราะหาผลประโยชน์ หรือเพราะขี้เกียจหาทางอื่น เพราะมันสะดวก มันง่าย คือยอมลำบาก แต่สุดท้ายนี่บางครั้งจำเป็นต้องยอม

๘ **ถาม** : เคยอ่านหนังสือว่า พระโมคคัลลาเคยทำอนันตริยกรรมในอดีตชาติ จึงทำให้ก่อนท่านจะนิพพาน ถูกรุมทำร้าย ขอให้ท่านอาจารย์เล่าให้ฟัง

ตอบ : ใช่ คือท่านเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ มีคนมาทำร้ายท่าน ท่านก็หนีไป โดยใช้อิทธิปาฏิหาริย์ของท่าน เสร็จแล้วคนเหล่านี้ก็มาทำอีก ท่านคิดว่าจะต้องมีอะไรสักอย่าง ท่านก็ใช้ตาทิพย์ของท่าน จึงได้ทราบว่ากรรมนี้หนีไม่พ้นเพราะเป็นกรรมที่เหลืออยู่ จากการทำอนันตริยกรรมในชาติก่อน คือหลังจากทำอนันตริยกรรม ท่านตกนรกนานแสนนาน ท่านจึงได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วต่อมาถึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่ว่ากรรมมันก็ยังมีเหลืออยู่ เมื่อท่านเป็นพระอรหันต์แล้วไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ต้องใช้กรรมนี้ให้หมด นี่ก็เป็นเหตุผลที่ท่านถูกทำร้าย ก่อนปรินิพพาน

๕ **ถาม** : อนันตริยกรรมคืออะไร มีอะไรบ้าง

ตอบ : อนันตริยกรรมคือ กรรมที่ทำแล้วมีผลตายตัว แก้ไม่ได้ ผลตายตัวก็คือ ตกนรกอเวจี คือไม่ใช่ว่าห้ามนิพพานอย่างเดียว แต่หมายถึงว่าถ้าทำแล้วแก้ไม่ได้

องคุลิมาล ฆ่าคน ๙๙๙ คน แต่ไม่ได้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฉะนั้นก็ยังไม่ถึงกรรมที่ตายตัวที่ว่าต้องตกนรกแน่นอน ที่พระพุทธเจ้ารีบไปโปรดในวันนั้น เพราะองคุลิมาลกำลังจะไปฆ่าแม่ เป็นคนที่ ๑๐๐๐ พระพุทธเจ้าต้องรีบไปดักก่อนเพื่อโปรดองคุลิมาลไม่ให้ทำอนันตริยกรรม

อนันตริยกรรม มีฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าพระอรหันต์ ทำพระสงฆ์ให้แตกแยกให้เป็นสังฆเภทแล้วก็ทำพระพุทธเจ้าให้ห้อพระโลหิต

๖ **ถาม** : พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ เรื่องโทษประหารชีวิต

ตอบ : ไม่นานมานี้ อาตมาเคยพูดถึงเรื่องศีลธรรมกับการประหารชีวิต ว่าในเมืองพุทธสมควรไหมที่จะมีการประหารชีวิต และการที่เรามีการประหารชีวิตมันเกิดจากแนวความคิดอย่างไร ตอนพูดเรื่องนี้มีผู้ใหญ่จากกระทรวงยุติธรรมมาฟังด้วยแต่อาตมาไม่ทราบ ได้คุยกันภายหลัง อาตมาก็ถามความคิดเห็นส่วนตัวของท่าน ท่านก็บอกว่าเรื่องของเมตตา กรุณาก็ดี แต่ว่าในบางครั้งจำเป็นต้องลงโทษ อย่างน้อยเพื่อเห็นแก่ญาติของผู้ที่ถูกฆ่า ที่ต้องการให้ฆาตกรใช้กรรมที่ตัวเองสร้าง

ขึ้นมา เป็นการชำระความแค้นอย่างหนึ่ง

อาตมาว่าอันนี้ก็เป็นแนวความคิดของอารยธรรมตะวันตก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมแก้แค้น วัฒนธรรมพุทธไม่ใช่ตาต่อตา ฟันต่อฟัน ไม่ใช่วัฒนธรรมที่ถือว่า เรามีสิทธิที่จะแก้แค้นคนที่ทำร้ายเรา จุดเด่นของวัฒนธรรมไทยข้อหนึ่งอยู่ที่การให้อภัย

เรื่องของพรหมวิหาร ต้องเข้าใจให้ถูก อย่าให้กลายเป็นว่าถ้าเมตตา ก็แปลว่าไม่เอาเรื่องเอาราว ถ้าเมตตาใครคือไม่ลงโทษ แต่ที่จริงแล้ว ในพุทธศาสนาก็สอนเรื่องพรหมวิหารสี่ถือเป็นชุด การที่สอนอะไรเป็นชุด เป็นหมวด ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ ข้อก็มีเหตุผลคือเราไม่ควรจะดึงข้อใดข้อหนึ่งออกจากบริบทเพราะว่ามันมากันเป็นชุด ซึ่งต้องทำงานเป็นองค์รวมในแต่ละหมวด ในแต่ละชุดนั้น ในพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตาต้องมีอุเบกขาอยู่เบื้องหลัง เป็นหลักที่สำคัญที่สุด

ในเรื่องของเมตตาเอง ถ้าเราเข้าใจในกฎแห่งกรรมคนทำความผิด เราก็จะมีความสงสารต่อทั้งสองฝ่าย ฝ่ายที่ถูกกระทำ สมมติว่าเป็นฆาตกรรม ก็มีความสงสารญาติของผู้ที่ถูกฆ่า สงสารเพราะกำลังเป็นทุกข์ แต่ว่าเราก็ยังสงสารฆาตกรด้วย เพราะเขาทำบาปกรรม และเขาต้องรับผลกรรมนั้น ไม่ในชาตินี้ ก็ตกนรกหลังจากตายแล้ว พอเราเข้าใจในกฎแห่งกรรม เราก็สงสารฆาตกรด้วย เพราะว่าต่อไปนี้ เขาต้องรับผลของกรรมที่เขาทำไว้

ในการที่เรามีเมตตา ต้องการให้เขามีความสุขในที่สุด ไม่ต้องการให้เขาเป็นทุกข์ ก็ต้องมีวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เขาทำสิ่งที่ไม่ดีอย่างนั้นอีก เราก็หาวิธีที่จะทำให้เขามีความรู้สึกว่าได้ชำระบาปอยู่ในระดับใดระดับหนึ่ง คือพูดง่ายๆ ว่าต้องมีการลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ว่าเมตตาสงสารคนทำความผิด คือไม่เอาเรื่อง ปล่อย ไม่ใช่ เพราะเราก็ยอมรับว่าเขาเป็นคนทำบาป แล้วสังคมควรจะจัดการอย่างไรกับคนทำบาป อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครคิด

ส่วนใหญ่เราเอาแต่ตัวอย่างระบบต่างประเทศ ทั้งๆ ที่เป็นระบบ เป็นวิธีจัดการกับคนที่ทำผิดคนทำชั่วที่ไม่ค่อยได้ผล อย่างที่อเมริกาเป็นต้น ตอนนี้อเมริกามีคนติดคุก ติดตารางตั้ง ๒ ล้านกว่าคน ประเทศไหนก็ตาม ทุกวันนี้ คุก ตารางมันล้น ทางอุบลฯ ก็เล่าว่า นักโทษต้องถูกบังคับให้นอนตะแคง เพราะว่าถ้านอนหงาย ที่นอนไม่พอ มันต้องนอนตะแคง หรือว่าบางทีก็มีเข้าเวรกันนอน ห้องขังเต็มมาก

เราเคยพูดบ่อยๆ ว่า เรื่องเทคโนโลยี เรื่องเหล่านี้ เมืองไทยคงสู้ต่างประเทศไม่ได้ ยาก แต่อะไรที่เกี่ยวกับมนุษย์ เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เกี่ยวกับปัญญา เกี่ยวกับวิถีชีวิต เมืองไทยน่าจะเป็นผู้นำโลกได้ เพราะมีพุทธปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจ ในธรรมชาติของมนุษย์ที่สมบูรณ์ บริบูรณ์

ฉะนั้นในเรื่องของการศึกษา เรื่องจิตวิทยา เรื่องการจัดการกับปัญหาสังคม อะไรต่างๆ เราก็น่าจะใช้คำสอน

ของพระพุทธเจ้าไปหาวิธีการที่จะได้แบ่งปันให้กับเพื่อนร่วมโลกได้

๗ **ถาม** : ญาติทำงานอยู่ในตำแหน่งที่ได้งบรับรองเดือนละหลายหมื่นเพื่อใช้รับรองลูกค้า แต่ใช้ไม่หมด ญาติจึงมาบอกว่าถ้าไปกินอาหารที่ไหน ขอให้เก็บใบเสร็จรับเงินมาให้ด้วย กรณีอย่างนี้เป็นบาปกรรมหรือไม่ ท่านอาจารย์คิดว่าอย่างไร

ตอบ : ใช่ มันผิดศีล ทำไม่ได้ อย่าไปทำ เป็นเรื่องที่ควรจะกลัว พระเรานี้ต้องระวังมาก อาตมายังจำได้ นี่ขนลุกเลยไม่มีวันลืม ตอนที่อาตมาบวชใหม่ๆ พระฝรั่งองค์หนึ่งในสมัยนั้น ท่านกลับไปเยี่ยมบ้าน บ้านของท่านไม่ยินดีที่ท่านบวช ไม่สนับสนุน ตอนท่านกลับไปท่านจะอึดอัดมาก บังเอิญว่าสายตาของท่านไม่ค่อยดีต้องไปเปลี่ยนแว่น ตอนเปลี่ยนแว่นก็ไปกับพี่ชาย ซึ่งก็จะมีอาการไม่ค่อยจะใจบุญเท่าไหร่ ดูฝืนๆ ทำให้พระท่านรู้สึกอึดอัดใจมาก

พอเข้าไปในร้านแล้ว แว่นก็ค่อนข้างจะแพง พี่ชายก็เลยบอกท่านอย่างนี้ว่า ถ้าทำในชื่อของพี่ชาย ก็จะสามารถเบิกเงินจากบริษัท หรือขอสิทธิ์อะไรสักอย่าง โดยพี่ชายไม่ต้องออกเงิน พระท่านนี้ก็ไม่ได้โลภอยากได้หรืออยากจะเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ แต่เพราะเกรงใจพี่ชาย คือท่านอยากจะทำตัวเป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่อยากจะเป็นปัญหา ยิ่งกับคนที่ไม่ได้แสดงท่าว่ามีศรัทธา อยากจะให้เป็นเรื่องง่ายๆ ท่านกำลังจะพูดว่าได้

แต่รู้สึกตัว มีสติทัน และรู้ว่าถ้าท่านอนุญาตท่านก็ปาราชิก หมดความเป็นพระ พระเราปาราชิกได้ง่ายนิดเดียว เพราะกรณีนี้ถือว่ามีส่วนในการเอาสิ่งที่เจ้าของไม่ได้ให้ เป็นการหลอกลวงบริษัท ซึ่งนึกขึ้นมาแล้วน่ากลัวเป็นที่สุด แต่ก่อนนี้รู้สึกว่าปาราชิกเป็นเรื่องที่มีโอกาสที่จะเป็นไปได้ยากมาก แต่กรณีนี้ถ้าเผลอพูดว่า "ตกลง" เผลอนิดเดียว สามารถเป็นบาปรุนแรงได้เลย

การอยู่ในโลกยิ่งต้องระมัดระวัง พระเดิมพันสูง คือทำอะไรเล็กอะไรน้อย ทำสิ่งที่เป็นบุญ ก็ได้บุญมากกว่าโยม ถ้าเป็นบาปก็มากกว่าโยมเหมือนกัน อย่างไรก็ตามในเมื่อโยมอยู่ในสังคมซึ่งส่วนมากคนจะไม่ค่อยสนใจ อย่างเช่น เรื่องซอฟท์แวร์ปลอม เรื่องอะไรที่เลี่ยงภาษี เลี่ยงลิขสิทธิ์ อะไรต่างๆ พระเราก็ต้องเคร่งครัด ทั้งๆ ที่คนอื่นเขาไม่ถือเลย แทบจะไม่ได้คิดเลย มีพระที่วัดมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องซอฟท์แวร์ คือเกิดไม่แน่ใจว่าเราสามารถใช้อย่างนี้ได้หรือไม่ เลยเขียนจดหมายไปถาม ปรากฏว่าบริษัทที่อเมริกาเขียนกลับมาบอกว่าประทับใจมาก ตั้งแต่ตั้งบริษัทฯ มา ไม่เคยมีใครที่คิดอย่างนี้ ขอถวายซอฟท์แวร์อีกชุดหนึ่ง ราคาหลายพันบาทเหมือนกัน เรื่องแบบนี้ไม่ค่อยได้ยินนะ เขาประทับใจในความซื่อสัตย์ พระสงฆ์ในพุทธศาสนาเราต้องระมัดระวังเรื่องการถือเอาสิ่งที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

๘ **ถาม** : ปัจจุบันหนุ่มสาว และวัยรุ่นส่วนหนึ่งจะมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนเวลาอันสมควร คือแต่งงาน ถือว่าผิดศีลข้อสามหรือไม่

ตอบ : เรื่องศีลข้อสาม สังเกตว่าไม่ระบุอะไรมาก การแต่งงานเป็นเรื่องสมมติมากกว่า เป็นข้อตกลงเป็นประเพณีวัฒนธรรม อย่างเช่น ในเมืองไทย ในอดีตเรื่องการแต่งงานก็ไม่ได้เอาเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตมาก ในระยะหลังคบค้ากับทางตะวันตก ซึ่งให้ความสำคัญกับงานพิธีกรรม ทางเมืองไทยก็มีแนวโน้มเปลี่ยนตาม การจะเอาการแต่งงานเป็นหลักหรือไม่นั้น ก็เป็นเรื่องที่ไม่แน่ใจเหมือนกัน

หลักสำคัญในศีลข้อสาม คือสองคนต้องมีวุฒิภาวะเพียงพอ ต้องมีการตกลงกัน เรื่องนี้อาตมาไม่รู้จะตอบอย่างไร เพราะว่าถ้าโลกที่เป็นจริงบอกว่า หนุ่มสาวต้องแต่งงานกันก่อนจึงจะมีอะไรกันก็พูดได้ แต่ไม่มีใครทำตาม เรียกว่าน้อยคนที่จะทำตาม เท่าที่เห็นในบางประเทศที่พยายามจะเคร่งในเรื่องนี้ ทั้งๆ ที่สังคม สิ่งแวดล้อมก็มีแต่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศอยู่ตลอดเวลา เช่น การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ มีสินค้าอันไหนไหมที่ไม่เอาผู้หญิงแต่งตัวโป๊มาโฆษณา เอาการยั่วยุทางเพศมาขายของได้ผลมากที่สุด ดูสื่อต่างๆ ที่แวดล้อมเด็กๆ ทุกวันนี้ทุกสิ่งทุกอย่างก็ยั่วยุจิตใจไปทางด้านนี้

ถ้าหากว่าเราปล่อยให้สังคมเป็นอย่างนี้ ให้มีการกระตุ้นให้สนใจเรื่องนี้มากเป็นพิเศษ ในขณะเดียวกันก็บอกว่าต้อง

แต่งงานก่อนจึงจะมีประสบการณ์ด้านนี้ได้ มันก็ไม่สอดคล้องกัน ทุกวันนี้ รู้สึกว่ายกเรื่องทางเพศว่ามันเป็นความสุข เป็นสิ่งที่ดี เป็นสุขสูงสุดอะไรอย่างนี้ ก็เป็นธรรมดาว่าเด็กวัยรุ่นก็ต้องสนใจ จะให้ดีเราก็ต้องมีการสอนตั้งแต่เด็กว่า มันคืออะไร แล้วมันมีโทษอย่างไร มีคุณอย่างไร เราต้องการให้เด็กเป็นผู้ที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบทุกเรื่อง ไม่ใช่เฉพาะเรื่องทางเพศอย่างเดียว ต้องทุกๆ เรื่อง

เราต้องพยายามสอนให้เด็กสามารถจะอยู่เหนืออารมณ์ได้ สามารถจะรู้ว่าต้องการก็ต้องการอยู่ แต่ว่าไม่ถูกต้อง แต่ถ้าสังคมรอบด้านคอยตอกย้ำว่าสิ่งนี้มันดี มันยอดเยี่ยม มันสนุกที่สุด สุดยอดความสุข แต่ว่าถ้ายังไม่แต่งงาน ไม่ได้นะ ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นก็ต้องต่อต้าน สุดท้ายปัญหาคืออะไร? ปัญหาคืออยากมีประสบการณ์ แต่ไม่ค่อยรู้เรื่อง เด็กสิบสาม สิบสี่ท้องแล้วก็ทำแท้ง แล้วก็มีปัญหามากมาย เพราะฉะนั้นเรื่องนี้อาตมาไม่มีคำตอบที่ชัดเจนตามหลักพุทธศาสนา ถ้าพูดถึงร้อย สองร้อยปีที่แล้ว ตามหลักวัฒนธรรมไทยก็ถือว่าถ้าได้เสียกันแล้วเรียกว่าเป็นแฟนเป็นสามีภรรยากัน

การยอมรับของสังคมก็เปลี่ยนแปลงไป อย่างเช่นเมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมานี่เอง การที่ผู้ชายผู้หญิงอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงานกันมีน้อยมาก ก็จะเป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ของสังคม ทุกวันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา ผู้ที่จะแต่งงานนี่ดูจะน้อยกว่าผู้ที่จะอยู่ด้วยกันเฉยๆ แล้วก็ไม่มีใครว่าอะไร อยู่ด้วยกันแต่ไม่คิด

จะแต่งงาน พอใจจะอยู่อย่างนี้ แล้วตอนนี้ก็กลายเป็นเรื่องธรรมดาในสังคมอังกฤษ ซึ่งก็ไม่ต้องไปวิจารณ์ว่าถูกหรือผิดอย่างไร ประเด็นนี้คงเนื่องจากว่าอิทธิพลของศาสนามีน้อยลง คนเห็นความสำคัญของพิธีแต่งงานน้อยลง คนเห็นว่า มันสำคัญว่าพอใจจะอยู่ด้วยกันไหม รักกันไหม เขาก็เอาแค่นั้น ไม่อยากจะไปผูกพันเป็นพิธีกรรม แต่ก็อยู่เหมือนสามีภรรยากัน การยอมรับของสังคมเปลี่ยนแปลงไป จะเอาหลักแต่งงานนี้ยาก

ที่อเมริกาซึ่งเป็นประเทศที่ยังค่อนข้างที่จะมั่นคงในศาสนาของเขา เขาก็จะรณรงค์เรื่องทางเพศนี้ให้มากขึ้น ประเด็นสำคัญก็คือว่าตั้งแต่เด็กให้เราสอนเด็กให้รู้เท่าทันความรู้สึก ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความรู้สึก ไม่วิ่งตามความรู้สึก พออายุวัยรุ่นแล้วความรู้สึกทางเพศเริ่มจะรุนแรง ถ้ามีรัก ก็รู้ว่านี่คือความรู้สึกอย่างหนึ่ง อันนี้จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด คือไม่ให้ชีวิตถูกกำหนดโดยความรู้สึกที่จะทำสิ่งที่ตอนหลังจะรู้สึกเดือดร้อนจิตใจ

ข้อสำคัญอีกข้อหนึ่งคือ**ต้องการย้ำ ต้องการสอนให้เด็กผู้ชายเคารพเด็กผู้หญิง เคารพสิทธิ์ผู้หญิง ไม่บังคับผู้หญิง ไม่ใช่บังคับกายบังคับใจ นี่แหละที่สำคัญที่สุด** ส่วนมากฝ่ายที่รุกรานคือฝ่ายผู้ชาย แล้วผู้หญิงก็ยอม เราต้องเน้นสอนเด็กผู้ชายให้มีความเคารพในสิทธิ์ของผู้หญิงมากขึ้น แต่ว่าอิทธิพลของสื่อมวลชน ของภาพยนตร์ต่างๆ มันไม่ช่วยกันเลย เรื่องการสร้างบรรยากาศ หรือสร้างการยอมรับที่

ถูกต้อง ภาพยนตร์ต่างๆ สมัยนี้ พอผู้ชายผู้หญิงเจอกันไม่กี่นาทีก็ชวนไปนอนกันแล้ว กลายเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเด็กเห็นอย่างนี้ตั้งแต่เล็ก เขาก็เข้าใจว่า นี่ก็คือธรรมดา

๘

ถาม : ผู้ที่เป็นตุ๊ด กระเทย เกย์ ทอม ดี้ ในชาตินี้ ชาติที่แล้วประพฤติผิดศีลข้อกาเมใช่หรือไม่

ตอบ : เรื่องนี้พูดยาก อาตมาเองก็ไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะอะไร แต่คิดว่า ถ้าผู้ที่เคยเกิดเป็นผู้ชายหลายชาติ แล้วเกิดเป็นผู้หญิง อาจจะมีอะไรที่เป็นกรรมผู้ชายที่ติดตัวมาทำให้ชอบเพศเดียวกันหรือเป็นอะไรก็ได้ หรือว่าผู้ที่เพิ่งเกิดเป็นผู้ชายหลังจากเป็นผู้หญิงหลายชาติก็อาจจะเป็นไปได้ แต่อาตมาว่าถึงอย่างไรก็ตาม **ชาวพุทธเราใจกว้าง ใครจะเป็นอะไรก็ช่างเถอะ เราดูที่ความดีของเขามากกว่า เขาเป็นคนดีไหม เขาเป็นคนใจบุญไหม** ถึงแม้เขามีความต้องการทางเพศอย่างไร เขาสามารถควบคุมให้อยู่ในกรอบที่สังคมยอมรับได้ไหม

ปัญหาก็คือ ถ้าคนมีอะไรที่ไม่เหมือนผู้อื่น หรือผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้นมาก ว่าฉันคือเกย์ กลายเป็นเอกลักษณ์ความเป็นตัวของเขาเลย ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องของกาม เรื่องของกามเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิตคงไม่ใช่ทั้งหมด ถ้าจะเอาความต้องการหรือเอาความพอใจในเรื่องกามเป็นเครื่องกำหนดชีวิตทีเดียว อาตมาว่ามันเกินไป

ก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเท่านั้น **เรื่องคนเราเคยผิดศีลข้อไหนในอดีต เราไม่สามารถจะทราบได้ แต่เรารู้ได้ว่าทุกวันนี้เรารักษาศีลได้หรือไม่ ศีลกาเมฯ เรารักษาได้หรือไม่ ไม่ต้องพูดถึงชาติก่อน พูดถึงชาตินี้ดีกว่า**

๑๑

ถาม : สามีเป็นคนเจ้าชู้ มีภรรยาหลายคน สามีคิดว่าเขาไม่ผิด เพราะเขายังคงรักเราอยู่ และรับผิดชอบดูแลทุกคน เราก็ยังรักเขาอยู่ แต่จะอยู่อย่างไรไม่ให้รู้สึกทุกข์ จะทำอย่างไรให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้ได้

ตอบ : เมียคนเดียวก็น่าหนักใจอยู่แล้ว ไปเอามากกว่านั้น ไม่เข้าใจเหมือนกัน ไม่มีประสบการณ์ตรง คงต้องชั่งน้ำหนัก ชั่งว่าผลดีผลเสีย อยู่ต่อไม่อยู่ต่อ ถ้าชั่งน้ำหนักแล้วว่าเหตุผลที่จะอยู่ต่อมากกว่า ก็อยู่ต่อ ถ้าเหตุผลให้เลิกมากกว่าเหตุผลอยู่ต่อ ก็เลิก ก็ต้องพิจารณา ต้องใช้ความคิด ดูหลายแง่หลายมุม คือเรารู้ว่า**ผู้ชายส่วนมากที่ขาดการฝึกอบรมการขัดเกลาทางจิตใจจะมีความอดทนน้อย มีความเห็นแก่ตัวมาก โยมผู้หญิงมีความอดทนมากกว่า ฝึกอบรมมากกว่าสติปัญญาน่าจะมากกว่า ก็ให้อภัยบ้าง สติปัญญาของฝ่ายผู้ชายเจ้าชู้ยังอาจจะน้อยไปบ้าง** แต่ในขณะเดียวกัน ก็ไม่ใช่ว่าจะยอมทุกอย่าง บางทีก็ต้องบอกว่าถ้าจะอยู่ด้วยกัน ก็ต้องมีเงื่อนไขบางประการ

เรื่องรักนี่อาตมาว่าไม่ใช่ประเด็นที่สำคัญที่สุด ให้

เป็นกัลยาณมิตร มีเมตตาต่อกันมากๆ ดีกว่า คนอยู่ด้วยกันในลักษณะที่ต่างเป็นทุกข์มีไม่น้อย ส่วนมากอ้างความรัก ความรักนี่มันเป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่ง แต่ว่ามันแพร่หลายมาก คงไม่มียารักษา แต่ว่าขอให้บรรเทาหน่อย พยายามให้เป็นเพื่อนกันให้มากขึ้นๆ ให้มีความเคารพนับถือกัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าทำอะไรลับหลัง ทำอะไรให้อีกฝ่ายหนึ่งทุกข์ใจ ถือว่าบาปกรรม การไม่มีสัจจะต่อกันเป็นบาปเป็นกรรมแน่นอน เพราะฉะนั้นปล่อยให้คนทำบาปกรรมก็ไม่ดี พอรักแล้ว บางทีเหตุผลหายไปเลย ตกจากภพภูมิเดิม ไปอีกภพภูมิหนึ่ง จากรักแรกพบ เป็นรักแลกภพ

๑๑ **ถาม** : การพูดหยาบ ผิดศีลหรือไม่ เพราะอะไร

ตอบ : เวลาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องศีล ท่านไม่ได้แสดงเรื่องศีลห้าอย่างเดียว ท่านจะแสดงอีกบทหนึ่งด้วย เรียกว่ากุศลกรรมบท มี ๑๐ ข้อ สัมมาวาจาในหมวดนั้น ก็ตรงกับในอริยมรรคมีองค์แปด หมายถึง **หนึ่ง** งดจากการพูดเท็จ หรือการโกหก **สอง** จากการพูดหยาบ **สาม** จากการพูดส่อเสียด คือทำให้เพื่อนแตกแยกกัน ยุให้แตกแยกกัน และ **สี่** คือ การพูดไร้สาระเหลวไหล

การพูดหยาบก็เรียกว่าผิด ถึงจะไม่ผิดในศีลห้า ก็ยังผิดหลักศีล เพราะเป็นการพูดสิ่งที่ไม่ควรพูด เราพูดหยาบแล้วเป็นอย่างไรบ้าง เรากลายเป็นคนหยาบ คิดก็คิดหยาบ พูดก็พูด

หยาบ ถ้าเป็นคนพูดหยาบก็เป็นที่พอใจของคนหยาบ ไม่เป็นที่พอใจของคนดี

เราอาจสังเกตว่าพอเป็นวัยรุ่นแล้ว บางทีจะถือว่าการพูดหยาบมันเท่ห์ เหมือนกับว่าเราเป็นผู้ใหญ่แล้วก็เลยพูดหยาบ อันนี้ก็เป็นค่านิยมผิดๆ ของเด็กวัยรุ่นที่ว่าจะต้องใช้คำหยาบมันจึงจะเท่ห์ ถึงจะเป็นผู้ใหญ่ เราไม่พูดดีกว่า การพูดมันจะกระทบกระเทือนจิตใจ ถ้าเราไปว่าคนอื่นว่าเขาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ใช้คำหยาบ ก็เป็นธรรมดาว่าเขาต้องโกรธ อาจจะเกิดเรื่องชกต่อย เกิดตีกันก็ได้ มันก็เลยเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม แล้วก็ไม่เท่ห์อย่างที่คิด

คำหยาบเป็นคำพูดของคนที่ขาดการขัดเกลา เป็นคนชั้นต่ำ ชั้นต่ำนี่ไม่ได้พูดถึงเรื่องเงินเดือนว่าน้อยหรือว่าเป็นกรรมกรแบกหาม แต่หมายถึงคนไม่มีคุณภาพ

๑๒

ถาม : โกหกเพื่อให้พ่อแม่สบายใจบาปหรือไม่

ตอบ : ถ้าตั้งใจพูดเรื่องที่ไม่จริงมันก็บาป แต่จะบาปมากบาปน้อยก็อยู่ที่เหตุผล อย่างน้อยที่สุดถ้าเราโกหก แล้วตอนหลังคุณพ่อคุณแม่ทราบว่าเราโกหก มันก็คงเป็นปัญหาใช่ไหม ต่อไปเมื่อเราพูดความจริง ท่านก็ไม่ค่อยอยากจะเชื่อเรา เพราะผู้ที่โกหกจะเป็นผู้ที่คนอื่นไว้ใจได้ยาก และผลกรรมมีอย่างหนึ่ง ถ้าเราเป็นคนชอบโกหก เคยโกหก เราเองก็จะไม่ค่อยเชื่อคนอื่นด้วย เพราะเราคิดว่าถ้าเป็นเรานี่ก็คงไม่

พูดความจริง เลยเอาความรู้สึกของเราไปทับใส่คนอื่น เราเองก็ไม่ค่อยจะพูดความจริงในเรื่องนี้ คนอื่นพูดเราก็ไม่เชื่อเขา ผลกรรมแบบนี้เห็นได้ชัด คือไม่ต้องพูดถึงว่าจะเห็นผลหลังจากตายแล้วหรือรอชาติหน้า ที่เห็นได้ชัดในทันที ข้อหนึ่งก็คือคนไม่ค่อยจะเชื่อเรา สอง เราก็ไม่ค่อยเชื่อคนอื่น ความไว้วางใจซึ่งกันและกันจะลดน้อยลง

เรื่องการตอบคำถาม พระพุทธเจ้าบอกว่ามี ๔ อย่าง แต่ต้องมีสติปัญญาเลือกให้ถูก **ลำดับแรก** เลือกดูคำถาม ต้องแยกแยะคำถามให้ถูก อย่างเช่นบางคำถามควรจะตอบตรงไปตรงมา ใช่หรือไม่ใช่ ใน**กรณีที่สอง** บางคำถามเราควรจะแยกประเด็นในการตอบ มันไม่ใช่ง่ายๆ ที่จะตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างมาเกี่ยวข้อง ต้องรู้จักแยกประเด็น **ข้อที่สาม** คือย้อนถาม อย่างเช่น หลวงพ่อชาซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมาท่านจะเชี่ยวชาญในเรื่องนี้

ครั้งหนึ่ง เคยมีโยมถามท่านหลวงพ่อ ชาติหน้ามีจริงไหม สวรรค์นรกมีจริงไหม หลวงพ่อย้อนถามว่าถ้าหลวงพ่อตอบโยมจะเชื่อไหม โยมก็บอกว่าเชื่อครับหลวงพ่อ หลวงพ่อจึงย้อนให้ว่า **ถ้าโยมเชื่อโยมก็โง่สิ** เพราะหลวงพ่อไม่มีทางจะพิสูจน์ให้โยมได้ว่ามีหรือไม่มี บางทีการย้อนถามก็เป็นวิธีที่จะเข้าถึงตัวประเด็นได้ดีมาก ใน**กรณีที่สี่** คือไม่ตอบเลย พระพุทธเจ้าท่านเห็นว่าคำถามบางคำถามตั้งไว้บนฐานที่ผิด ถ้าตอบอย่างไรก็เพิ่มความสับสนของผู้ถาม ฉะนั้นท่านจะไม่ตอบเลย

นี่ถ้าใครถาม เราก็ต้องพิจารณาว่าคำถามเป็นคำถามแบบไหน ควรจะตอบอย่างไร นี่เป็นวิชาของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน

๑๓ **ถาม** : โบราณสอนว่าถ้าลูกเถียงคำสอนของพ่อแม่จะเป็นบาป แต่ถ้าลูกเถียงด้วยเหตุผล และพูดในสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นบาปหรือไม่

ตอบ : ข้อที่หนึ่ง ต้องดูเจตนาของตัวเอง ข้อสอง ถึงแม้ว่าเรามีเหตุผล บางทีเรายังมีบางสิ่งบางอย่างที่เรายังนึกไม่ถึง คิดไม่ทัน อาจจะมีความรู้บางอย่างที่เรายังไม่มีก็ได้ บางทีเหตุผลของเราอยู่ในกรอบที่แคบก็ได้ นั่นคือว่าเราก็ถือหลักเสมอว่า **“เราอาจจะผิดก็ได้ๆ”** อย่าไปมั่นใจร้อยเปอร์เซนต์ว่าเราเป็นฝ่ายมีเหตุผล เราอาจจะผิดก็ได้ เราคิดว่าจะพูดในสิ่งที่ถูก เราก็ต้องคิดดีๆ ก่อนด้วยว่าสิ่งที่พูดจะเกิดผลอะไรบ้างไหม

บางทีเรามั่นใจว่าเราถูกแล้วท่านผิด แต่พูดไปแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร แต่กลับสร้างปัญหามากขึ้น ท่านก็หาว่าเราไม่เคารพ เราไม่นับถือ รู้จักว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด บางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องจริง แต่ไม่ต้องพูดก็ได้ ให้พูดน้อย แต่ถ้าพูดก็ต้องฉลาดในเรื่องกาลเทศะ และต้องฉลาดในเรื่องอารมณ์ตัวเอง ถ้ารู้สึกร้อน รู้สึกมีอารมณ์ อย่าเพิ่งพูด รอจิตใจเราเย็นก่อน แล้วก็ดูว่าจะพูดเรื่องนี้กับท่านจะพูดเวลาไหน พูดอย่างไรจึงจะดี

ในบางเรื่องถ้ารู้สึกว่าอารมณ์เราร้อนมาก ทุกครั้งก็ตั้งใจ

จะพูดดีๆ พูดไปพูดมาอารมณ์มันแรงขึ้นๆ อย่างนี้จะทำอย่างไรดี บางทีต้องมีเพื่อนที่ดีเป็นกรรมการนั่งเป็นเพื่อน ช่วยได้เหมือนกัน สำหรับบางเรื่องอาจต้องถามว่าจำเป็นไหมที่จะต้องพูดเอง หรือจะให้คนอื่นพูดให้เรา บางเรื่องบางทีต้องอนุโลมต้องยอมถ้าไม่ใช่เรื่องผิดศีล บางเรื่องเราอาจจะไม่เห็นด้วย หรือว่าขัดข้อง **บางทีต้องยอมในบางเรื่อง ที่ไม่ควรยอมก็คือในเรื่องของศีลธรรม** ข้อพิจารณาอีกประการหนึ่ง **จะดูว่าเหตุผลเราถูกหรือไม่ ให้เชื่อ ให้เทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ อันนี้ก็จะเป็นมาตรฐานที่แน่นอน**

๑๔ **ถาม** : พูดปดเพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจถือว่าผิดศีลหรือไม่

ตอบ : เรื่องนี้ต้องแยกประเด็น เรื่องผิดศีล คงผิดแน่นอน เพราะว่า**ถ้ามีเจตนาที่จะพูดสิ่งที่ไม่จริงหรือเจตนาที่จะให้คนเข้าใจผิด เรียกว่าเราทำผิดศีล** แต่เรื่องเหตุผลที่เราพูดปดนั้นเราต้องแยกประเด็นว่าเรามีเหตุผลอย่างไร เราก็ชั่งน้ำหนักของเหตุผล ผลดีผลเสีย พยายามคิดให้ดี อาจจะมีในบางครั้งที่เราคิดพิจารณาแล้ว คิดทบทวนหลายครั้งแล้วรู้สึกว่าจะต้องยอมเป็นบาปในเรื่องนี้ แต่ไม่ได้บอกว่าเจตนาดีก็เลยไม่บาป อันนี้ไม่ใช่เจตนาที่เราต้องพูดสิ่งที่ไม่จริงนี้ เราต้องมั่นใจด้วยว่า ที่เราพูดให้คนสบายใจ อาจจะได้ผลดีในระยะสั้นแต่มันก็ยังอาจจะมีโทษตามมา

อย่างเช่น สมมติว่าคนป่วยนั้นรู้จากคนอื่น หรือว่าถึงขั้น

ที่ว่าจำเป็นต้องพูด แล้วเราก็ต้องยอมรับว่าที่พูดก่อนหน้านี้ เมื่อวานนี้ เมื่อวันก่อน เราไม่ได้พูดความจริง เขาก็ต้องเสีย ความเชื่อถือ ต้องเสียความไว้วางใจในตัวเรา เพราะว่าเขาก็รู้ว่า เราเป็นคนที่โกหกเขาเป็น ความรู้สึกมันต่างกันมากนะ ถ้าเรารู้ว่าเพื่อนของเราคนหนึ่ง ไม่ว่าด้วยเหตุผลอะไร เขาจะไม่พูดเท็จ เราก็ไว้วางใจเขาได้ ความรู้สึกมันจะเปลี่ยนไปมาก ถ้าเรารู้ว่า ถ้าเพื่อนคนนี้เห็นว่าสมควรจะโกหกก็จะโกหก ไม่สมควรก็ไม่โกหก ความรู้สึกมันเปลี่ยนไปมากนะ เพราะเราจะเกิดความไม่ไว้ใจ

การพูดความจริงดีกว่า พูดถึงความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง แต่บางทีเราพูดความไม่จริงด้วยเหตุผลดีๆ แต่พอเราพูดไม่จริงตรงนี้ ก็ต้องพูดไม่จริงตรงนั้นด้วย จะได้สอดคล้องกัน มันก็กลายเป็นเรื่องวุ่นวายไปเลย แต่ประเด็นอยู่ที่ว่า **ไม่ใช่ว่าพูดความจริงคือต้องพูดทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นจริงและในเวลาเดียวกัน เราก็เลี่ยงได้ เราหาทางพูดเรื่องอื่น หรือไม่พูดเลย หรือยิ้มก็ยังได้ วัฒนธรรมการยิ้มของไทยนี่ดีนะ เขาทำอะไร พูดอะไร เราไม่อยากตอบไม่ต้องไปโกหกเขา เรายิ้มมันก็จบได้**

ถ้าเป็นทางเมืองนอกอาจจะไม่ได้ ยิ้มอะไร ยิ้มอย่างนี้แปลว่าอะไร แต่คนไทยมารยาทดีไม่พูดอย่างนั้น เขารู้ว่า เขาไม่อยากตอบ เขาไม่สะดวกจะตอบ มันเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ศิลปะในการพูด มันเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญด้วยสัมมา

วาจา ทำอย่างไรเราจึงจะพูดให้เขาสบายใจ แต่ไม่ให้ศีลเราเสีย ทำได้ไหม

ถ้าสมมติว่าเราเป็นหมอ แล้วคนไข้ถามว่า ผมจะหายไหม ท่านคิดว่าผมจะหายไหม เราก็พูดได้ว่าเราหวังว่าจะหาย ถึงแม้ว่าเรารู้ว่าคงไม่หาย ถ้าพูดอย่างนั้นเขาจะหมดกำลังใจ แต่เราก็ไม่ต้องบอกว่า หาย หาย หาย แน่นอน สบายใจได้ ไม่จำเป็นต้องยืนยันหนักแน่นถึงขนาดนั้น ก็บอกว่า หวังว่าจะหาย อย่างนี้มันเป็นการเปลี่ยนประเด็นไป เราก็บอกว่าอยากให้หาย หวังว่าจะหาย แต่เราก็ต้องเตรียมตัวพร้อมเสมอ

พระพุทธเจ้าทรงบอกว่าอะไรๆ มันก็ไม่แน่นอน ขนาดสุขภาพดีมันก็ไม่แน่นอนอยู่แล้ว ยิ่งป่วยยิ่งมีโรคอย่างนี้เราประมาทไม่ได้ เราต้องพยายามทำสมาธิให้มาก ทำจิตใจให้ดี ให้ไปคิดแต่สิ่งที่ดีที่งาม เราก็ให้ข้อคิดในทางที่สร้างสรรค์ได้ นี่เป็นเรื่องของสติในชีวิตประจำวัน บางทีการโกหกดูว่าเป็นทางออกง่ายๆ แต่มันไม่ใช่ทางที่ดีก็ได้

๑๕

ถาม : พูดปดเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ เป็นบาปไหม เช่น ซื้อของให้ท่านราคาแพง เพราะอยากให้ท่านได้ใช้ของคุณภาพดี เมื่อท่านถามราคาก็บอกท่านว่าไม่แพง

ตอบ : น่าลองถามพวกเราดูนะว่าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ อ้าว ใครว่าบาปยกมือ บาปหรือไม่บาปประมาณครึ่งหนึ่งนะ ไม่ลงคะแนนกันก็มาก สงสัยจะคอยฟังว่าพระอาจารย์จะตอบ

ว่าอย่างไร ก่อนอื่นเราต้องคุยกันเรื่องความหมายของ **"บาป"** ศาสนาที่มีพระผู้เป็นเจ้าจะถือว่าบุญและบาป คือเป็นสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าพอใจหรือไม่พอใจ สิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าอนุญาตหรือไม่อนุญาต เป็นต้น เราจะรู้ได้อย่างไรว่าบุญหรือบาป หรือสิ่งที่เรียกว่า ศีลคืออะไรบ้าง ก็ต้องศึกษาพระคัมภีร์ของศาสนานั้นๆ เราจึงจะรู้ ตัวเราเองไม่สามารถจะรู้ได้ เพราะว่าเราเป็นสัตว์ผู้มีบาป รู้หลงอยู่เป็นธรรมดา ความดี ความชั่ว บุญหรือบาปในศาสนาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่พระศาสดาเป็นผู้กำหนดไว้ในคัมภีร์

แต่ของพระพุทธศาสนา เราเอาจิตใจของมนุษย์เป็นหลัก ไม่ได้เอาคัมภีร์เป็นหลัก เวลาที่สวดมนต์บทธรรมคุณก็มีคำว่า **"สันทิฏฐิโก"** นั่นหมายถึงว่าทุกคนสามารถรู้เห็นเข้าใจได้ด้วยตนเอง ในทางพุทธศาสนา เราเอากิเลสหรือความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นหลักในการตัดสิน เราจะเอาค่านิยมหรือความเชื่อถือของคนทั่วไปเป็นหลักไม่ได้ ถ้าสังคมเป็นสังคมสัมมาทิฐิ ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ มันก็จะตรงกัน สิ่งใดที่สังคมสรรเสริญ สังคมอนุญาต เราก็รู้ได้ว่าเป็นบุญทั้งหมด สิ่งใดที่สังคมห้ามหรือสังคมตำหนิหรือผิดกฎหมาย ถ้าเป็นสังคมสัมมาทิฐิก็ถือเป็นบาปหมด แต่ในบางกรณีไม่ใช่อย่างนั้น อย่างเช่น กฎหมายบ้านเมือง พระอริยะเจ้าไม่ใช่เป็นผู้ร่างกฎหมาย ผู้มีอำนาจของบ้านเมืองเป็นผู้ร่างกฎหมาย ผู้มีผลประโยชน์ด้านต่างๆ ก็มีส่วนเกี่ยวข้องไม่มากก็น้อย เราจะเอา

คัมภีร์เป็นหลักไม่ได้ เราเอากฎหมายบ้านเมืองหรือรัฐธรรมนูญเป็นหลักก็ไม่ได้ เราจะเอาความเชื่อถือหรือค่านิยมของสังคมไม่ได้ แต่**เราเอาความจริงภายในเป็นหลักได้**

ความจริงคือการกระทำอันใด การพูดอันใด ความคิดอันใดประกอบด้วยกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง ความขัดเคือง ความหงุดหงิดรำคาญ อารมณ์ทั้งหลายในทางลบที่อยู่ในข่ายของโทสะ เราก็เรียกรวมกันว่า ความโกรธ ถ้าเราทำอะไรด้วยเจตนาที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เราเรียกว่าบาป เวลาที่เรารับศีล เรื่องบุญหรือบาป เราจะต้องมองดู ต้องรู้จักพิจารณาภายในว่าเรามีเจตนาอย่างไร เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามีเจตนาที่จะให้คนอื่นเข้าใจสิ่งใดก็ตามที่คลาดเคลื่อนจากความจริงเท่าที่เราเข้าใจ คือตั้งใจให้เขาเข้าใจผิด นั่นก็ถือว่าเราผิดศีลข้อนี้ เพราะว่าเรามีเจตนาที่จะพูดสิ่งที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง ถามว่าบาปไหม ถ้าในกรณีนี้คืออยากให้ผู้ใหญ่สบายใจ เราก็เสียสละเงินทองของเราซื้อของดีให้คุณพ่อคุณแม่ด้วยความรักความกตัญญูก็เป็นการกระทำที่น่าชม แต่เมื่อท่านถาม ถ้าเราตั้งใจให้ท่านเข้าใจว่าของราคาถูก ทั้งที่เป็นของแพง อย่างน้อยเราก็ต้องมีความรู้สึกอยู่บ้าง นิดๆ ใช่ไหม ก็ต้องมีความตะขิดตะขวงอยู่ในใจ อันนั้นก็คือความเศร้าหมองอย่างหนึ่ง

นี่คือผลเสียหรือว่าโทษของการพูดเท็จหรือการโกหก แม้ว่าเป็นในเรื่องเล็กน้อยหรือเป็นเรื่องการรักษาน้ำใจคนอื่น แต่คุณธรรมคือสัจจะบารมีของเราจะถูกเบียดเบียนเล็กๆน้อยๆไปด้วย อย่างน้อยมันจะไม่เจริญงอกงามในระดับที่จะเป็นที่พึ่งแก่เราได้ ถ้าเรายอมอนุโลมในเรื่องเล็กน้อย จะสังเกตตัวเองได้ว่าจิตใจหรือกิเลสของเรามันมีกำลังเพิ่มขึ้นมา เราจะกล้าคิด กล้าทำตามอำนาจกิเลสมากขึ้น คือสิ่งที่เราเห็นว่าจำเป็น หรือว่าสมควรที่จะพูดเท็จจะเพิ่มมากขึ้น เรื่องนี้ตอนเริ่มต้นก็ชัดเจนมาก คือเจตนาดีไม่อยากให้ท่านเป็นห่วงว่าเราใช้เงินมากเกินไป ไม่อยากให้ท่านมีความรู้สึกที่ไม่ดี แต่ว่าพอมันได้เริ่มแล้วมันจะแผ่ขยายออกไปอีก นี่แหละโทษอยู่ตรงนี้ เพราะว่ามันไม่ได้จบอยู่แค่นี้ ความรักสัจจะซึ่งเป็นคุณธรรมที่งดงามจะลดน้อยลง เพราะว่ามันมียกเว้นไว้แล้ว

บางครั้งเราอาจจะโน้มน้าวใจตัวเองไว้ก่อนว่า ที่เราพูดเท็จนั้นเพราะไม่อยากให้ท่านไม่สบายใจ หรือเราโกหกหรือหลอกลวงตัวเองว่าทำเพื่อคนอื่น ที่จริงอาจจะไม่ใช่ อาจจะเป็นว่ากลัวยุ่ง ขี้เกียจอธิบาย หรือว่าอาจจะเป็นที่เหตุผลอย่างอื่นที่ไม่บริสุทธิ์ร้อยเปอร์เซ็นต์ อาจจะบริสุทธิ์สักเจ็ดสิบ หกสิบเปอร์เซ็นต์ หรือว่าบางทีไม่ใช่เลยก็มี อานิสงส์หรือประโยชน์ของศีลแต่ละข้อเพื่อเป็นมาตรฐานที่ชัดเจน ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความคิดของเรา ความต้องการของเราหรือว่ากิเลสทั้งหลาย

ของเรา จะทำให้เราไม่ต้องคิดมาก

ถ้าไม่มีมาตรฐานที่ชัดเจนอาจเกิดเรื่อง ถ้าพูดแล้วคนอื่นอาจจะไม่ชอบเรา เขาอาจจะโกรธเรา เราอาจจะมีปัญหาอะไรซักอย่าง จะพูดดีไหมหนอ ไม่พูดดีไหมหนอ จิตใจไม่สงบแล้ว กำลังจะวุ่นวายแล้ว แต่ถ้าเรามีมาตรฐานที่ชัดเจนแล้วว่ายังไงๆก็ไม่พูดเท็จ ไม่โกหก สติปัญญาที่เกิดขึ้นว่าในเมื่อการพูดความจริงอาจจะมีผลไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ทำอย่างไรเราจึงจะแก้ปัญหาหรือป้องกันไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่เสียศีล อันนี้มันจะไม่วุ่นวายเหมือนในกรณีที่คิดว่า เอ๊ะ จะพูดจริงดีไหมหนอ หรือจะพูดเท็จดี อย่างนี้ไม่สงบ แต่**ถ้ามีมาตรฐานว่าไม่โกหกเป็นอันขาดเป็นมาตรฐาน จากนั้นจึงมาคิดว่าพูดอย่างไรเราจึงจะไม่ให้เขาเสียน้ำใจ เสียกำลังใจ นี่คือทางออกของผู้ที่ใช้ปัญญา**

ในกรณีนี้เราต้องใช้ปัญญาในการรักษาศีล คือไม่ใช่เด็ดขาดหรือจบเบ็ดเสร็จว่าต้องอย่างนี้ๆ แต่ว่าเป็นมาตรฐานซึ่งเมื่อเราจะประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต้องใช้สติปัญญา แต่ถ้าเรารักษาได้เราก็มีความสุข เราควรจะสำรวจศีลของตัวเองบ่อยๆ ถ้าทบทวนศีลของตัวเอง รู้สึกว่าวันนี้ หรือหลายวันที่ผ่านมา ศีลเราบริสุทธิ์ ถ้า ๑๕ วัน ที่ผ่านมา มั่นใจว่าไม่เคยโกหกใคร ไม่เคยพูดเท็จกับใครไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ มีความสุขมากๆนะ มีความภาคภูมิใจ รู้สึกเคารพนับถือตัวเองเพิ่มมากขึ้น **ครูบาอาจารย์เปรียบความรู้สึกเหมือนไหว้**

ตัวเองได้ นี่ก็คืออานิสงส์ของการรักษาศีล สัจจะบารมีเจริญงอกงาม ความเชื่อมั่นในตัวเองก็เพิ่มมากขึ้น คราวหน้าถ้าท่านถามว่า โอ้ ของนี้ดูดีนะ แพงไหมลูก เราก็บอกว่าของคุณภาพดีสมราคาครับ (ค่ะ)!

๑๖

ถาม : การบรรลุถึงขั้นโสดาบันด้วยการรักษาศีลห้านั้น การพูดความจริงไม่โกหก แต่ไม่เข้มงวดเรื่องสัมมาวาจา เช่น ยังมีพูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด อยู่บ้าง จะได้หรือไม่

ตอบ : พูดโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียดเป็นกลุ่มหนึ่ง พูดเพ้อเจ้อนี่แยกออกต่างหาก อันนี้จะเห็นในวินัยสงฆ์ มุสาวาทา พูดโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียด ๓ ข้อนี้ปรับอาบัติ *ปาจิตตีย์* ส่วนเพ้อเจ้อ ปรับอาบัติ *ทุกกฏ ทุพภาสิต* โดยทั่วไปถือว่าสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุโสดาบันโดยตรงก็เป็น ๓ ข้อแรก เพราะว่าพระอริยะเจ้าในขั้นต้น พระโสดาบันก็ยังอาจมีพูดเพ้อเจ้อได้บ้างในบางโอกาส แต่จะไม่เหลวไหลเหมือนคฤหัสถ์ จะมีปรับอาบัติเป็นเพ้อเจ้อในระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าเป็นโสดาบันก็ยังเพ้อเจ้อ แล้วก็ไม่เป็นไร อันนั้นไม่ใช่ ท่านก็ยังมีเหลืออยู่นิดๆ ส่วนเรื่องโกหก พูดหยาบ พูดส่อเสียดไม่มี

๑๗

ถาม : คนที่ชอบดื่มไวน์ส่วนหนึ่งจะอ้างว่าเพื่อเข้าสังคม และสุขภาพ และให้เหตุผลว่าดื่มนิดเดียว ไม่น่าจะผิดศีล เพราะไม่ได้มึนเมา ท่านอาจารย์เห็นว่าอย่างไร

ตอบ : เรื่องการเข้าข้างตัวเองนี่เห็นไหม พอหมอคนสองคนบอกว่าดื่มไวน์นี่ดี แก้หลายโรค ข่าวนี้ดังทั่วประเทศดังเร็วมาก ทั้งๆ ที่ตอนหลังก็มีหมออีกพวกหนึ่งบอกว่าไม่ใช่แต่กรณีหลัง ไม่เห็นใครเคยได้ยินเลยใช่ไหม จำได้แต่หมอที่บอกว่าดี ขอพูดเรื่องศีลนิดหนึ่งว่า ถ้าเรามองศีลแบบจริยธรรมสากล แบบฝรั่งเป็นข้อๆ ไป อย่างเช่น ศีล ศาสนานั้นก็มีศาสนานี้ก็มี แล้วเราก็เอาแค่การเบียดเบียนคนอื่นเป็นหลักใหญ่ เราจะไม่เข้าใจระบบศีลธรรมของศาสนาพุทธ

ระบบศีลธรรมของพุทธไม่เหมือนระบบศีลธรรมในศาสนาอื่น มีข้อแตกต่างที่สำคัญมาก ในศาสนาที่พระผู้เป็นเจ้าเป็นหลักก็ถือว่าศีลธรรมมาจากท่าน ท่านเป็นผู้สั่งว่าต้องอย่างนี้ เพราะพระผู้เป็นเจ้าหรือเทพสูงสุดชอบอย่างนี้ ต้องการให้มนุษย์เป็นอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างนี้ให้รางวัล ถ้าทำอย่างนี้ลงโทษ เป็นระบบที่พระผู้เป็นเจ้ากำหนดทุกอย่าง ถ้ามีระบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาดแบบนี้ มันก็ต้องมีระบบเส้นสายตามมาด้วยถ้าทำผิดต้องใช้เส้นสายขอร้องให้ผ่อนหนักเป็นเบา เพราะว่าถ้าความผิดขึ้นอยู่กันท่านองค์เดียว ถ้าเราขอดีๆท่านอาจจะเห็นใจเราอาจจะยกโทษให้เรา อันนี้ระบบศีลธรรมของศาสนาที่มีเทพเจ้าสูงสุด เป็นผู้บันดาลหรือเป็นผู้บัญญัติ

กรณีของพุทธเรานี่ไม่ใช่อย่างนั้น **เราถือว่ามนุษย์มีศักยภาพเข้าถึงสิ่งที่แท้จริง เข้าถึงสิ่งสูงสุดได้ด้วยการฝึกกาย วาจา ใจ ตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นระบบ**

องค์รวม ศีลคือการกระทำทั้งกายวาจาที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญา ถ้าเรามองแต่ในแง่ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนใจ ก็เป็นแค่แง่หนึ่งระดับหนึ่งของศีล

ถ้าเราเป็นชาวพุทธที่มีความเชื่อมั่นในคำสอน และพยายามจะปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสนา เราต้องการศีลในระดับที่เป็นส่วนหนึ่งของมรรค ศีลที่จะนำไปสู่ความสงบที่จะนำไปสู่ปัญญา ในแง่นี้ในระดับนี้ กินเหล้านี่ผิดอย่างชัดเจน สำหรับอาตมาไม่คิดอะไรมาก ถ้าพระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าเพิ่งทำ ก็ถือว่าท่านเป็นพ่อของเรา ท่านห้าม เราก็ไม่ต้องทาน เราก็ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก ไม่ต้องมีเหตุผลอะไรมาก พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ผู้ที่จะเจริญในธรรมไม่ควรทาน ถ้าเราต้องการจะเจริญในธรรม เราเชื่อพระพุทธเจ้า ก็จบแค่นั้นไม่ทาน

เมื่อเรารักษาศีลห้าข้อครบ พอเราอ่านพระสูตร ฟังพระเทศน์ คุณธรรมของอุบาสก อุบาสิกา ศีลของพระอริยะเจ้าในระดับโสดาบัน ท่านก็รักษาศีลห้าข้อ เราก็นึกในใจ เราก็มีเหมือนกันนะ แสดงว่าถูกทางแล้ว มันก็เกิดความปราโมทย์เกิดปีติอยู่ในใจว่า เราเป็นลูกที่ดีของท่าน อาตมาว่านี่เป็นเหตุผล สำหรับคนที่ไม่เคยศึกษาพุทธศาสนาเลยคงจะไม่เข้าใจ ยิ่งพวกที่ไปอยู่เมืองนอกนานๆ ไปสับสนกับศาสนาต่างๆ ไม่แยกแยะ หรือไปมองพุทธศาสนาแบบฝรั่งยิ่งไม่เข้าใจเลยเรื่องนี้

เราต้องมาเรียนรู้ระบบพุทธศาสนา ศีลธรรมของเรามีเอกลักษณ์อย่างไร สัมพันธ์กับเรื่องสมาธิปัญญาอย่างไรในชีวิตที่ดีงาม มันก็จะเข้าใจ ทีนี้เพื่อเข้าสังคม สังคมก็ไม่ได้มีอันหนึ่งอันเดียวมิใช่หรือ สังคมมันเป็นปึกแผ่น มันมีอันหนึ่งอันเดียวกันที่ตายตัว หรือว่ามีข้อบังคับอย่างนั้นอย่างนี้ มันไม่ใช่ อาตมาว่าไม่ใช่ มันมีหลายสังคมเหลือเกิน มันไม่ใช่ว่าเรามีหน้าที่ที่จะปรับตัวเข้ากับสังคมของพวกกินเหล้า

ที่จริงผู้ที่มีศรัทธาปฏิบัติธรรมควรจะเป็นคนช่วยนำสังคมในด้านศีลธรรม เพราะพวกที่สนใจศึกษาคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ดี เป็นฝ่ายฆราวาสที่ดี ในสังคมพุทธเรานี่แหละ ควรจะเป็นผู้นำในเรื่องที่ดี **เขาควรจะต้องเลิกกินเหล้าเพื่อเข้าสังคมกับเรา ไม่ใช่ว่าเราจะต้องกิน เพื่อเข้าสังคมกับเขา** และถ้าไม่กินเลยมันจะเสียหายจริงๆหรือ ทำไมประเทศมาเลเซีย ประเทศซาอุดิอาระเบีย ประเทศอิสลาม เขาก็มีนักธุรกิจชั้นนำของเขาที่ไม่กินไม่ใช่หรือ ทุกวันนี้อิสลามที่ไม่กินก็มีมากมาย ฝรั่งก็ยังมีบางส่วน ถึงจะกินส่วนมากก็ไม่ใช่ว่ากินทุกคน

อาตมาว่า เรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเป็นชาวพุทธที่ดี เราต้องสร้างกระแส เช่นว่า ขอโทษ ฉันไม่ทาน ฉันถือศีล อ้า ถือศีลหรือ พุทธก็มีศีลด้วยหรือ ไม่เคยได้ยิน ใช่ เราก็งดเว้นจากการกินของพวกนี้ ฝรั่งเขาประทับใจเหมือนกัน คิดแต่ว่าอิสลามมีศีล และเข้าใจว่าของพุทธอะไรก็ได้ทั้งนั้น

ทำไมพุทธเราทำไม่ได้ **เรามีแต่อ้างสังคมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราต้องการให้เป็นสังคมพุทธเราก็ต้องยืนหยัดในหลักการของเรา ไม่ใช่ว่าอนุโลมในทุกสิ่งทุกอย่างที่มันตรงกับกิเลสของเรา** และถ้าหลายๆคนช่วยกันบอกว่าไม่ทานก็ไม่ใช่ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ก็กลายเป็นที่ยอมรับได้ ถ้าจะมีปาร์ตี้ งานสังสรรค์อะไรก็ควรจะจัดเครื่องดื่มสำหรับผู้ที่งดเหล้า มันไม่เห็นจะยากอะไร อาจจะเป็นน้ำองุ่น หรือน้ำผลไม้อะไรก็ได้ **สติปัญญาของเราปกติมันก็ไม่ใช่ว่าจะสมบูรณ์นะ รักษาได้ยากอยู่แล้ว ยิ่งถ้าทานเหล้านี่ถึงจะเล็กน้อยก็เป็นการเบียดเบียนสติปัญญาของตนเอง**

ในส่วนที่ว่าถึงจะกินแล้วไม่เมา ขอถามว่าชอบที่ตรงไหน สมมติว่า คนชอบเพราะว่าทำให้กล้าใช่ไหม คนที่ไม่ค่อยเชื่อมั่นตนเอง พูดง่ายๆ คือ **เหล้าละลายหิริ โอตตัปปะ** มีใครไหม กินแล้วไม่เมา กินแล้วไม่เคยพูดสิ่งไม่ควรพูด ถ้าตอบว่าผมกินแล้วผมไม่เมาหรอก รับรองได้ไหมว่าไม่เคยทำอะไรที่ว่าตอนหลังรู้สึกเขินรู้สึกละอายที่พูดไป หรือทำไปเพราะฤทธิ์ของเหล้า อาตมาว่าเราจะพูดสิ่งที่ไม่ควรพูด ทำสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นเรื่องธรรมดา **เรื่องกินเหล้ามันมีโทษต่อสังคมมาก ตามสถิติที่เขารวบรวม ตอนนี้คนไทย ดื่มน้ำเมาเป็นอันดับต้นๆ ของโลกทีเดียว เขาเรียกว่าบริโภคต่อหัว หรือต่อตับ ปีหนึ่งเป็นร้อยๆ ลิตร เป็นเรื่องที่น่าคิดน่าเป็นห่วงจริงๆ**

๑๘ **ถาม** : ขอถามเรื่องศีล ๕ ว่าการที่เรารักษาศีลด้วยกาย วาจา แต่ใจคิดไม่ค่อยดี อาทิ คิดทำร้ายผู้อื่นแต่ไม่ได้ทำ คิดชอบในสิ่งที่เจ้าของหวง ถือว่าผิดศีลหรือไม่

ตอบ : ไม่ผิดศีล เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เราจะสังเกตได้ว่าศาสนาอื่นไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องนี้ อย่างศาสนาคริสต์ไม่เข้าใจ อาตมากล้าพูดอย่างนี้เพราะว่าจำได้เมื่อ ๒๐ กว่าปี ตอนที่ จิมมี่ คาร์เตอร์ สมัครเป็นประธานาธิบดี แล้วเกือบไม่ได้เพราะ จิมมี่ คาร์เตอร์ อ้างว่าเป็นคริสต์ที่เคร่งครัด ขอโทษถ้าถือว่าใช้คำไม่สุภาพว่าเขาถือว่าเป็นจุดขายของเขา คือ เป็นคนเคร่งครัดในศาสนา เป็นคนที่มีศาสนา จะไม่เหมือนนิกสัน ที่เป็นคนไม่สนใจเรื่องศีลธรรม

พอดีวันหนึ่งเขามีสัมภาษณ์แล้วเกิดผิดพลาด เพราะนักข่าวถามว่า แต่งงานแล้วเคยคิดไม่ดีหรือคิดชอบผู้หญิงคนอื่นบ้างหรือเปล่า เขาตอบว่าเคยคิดทางไม่ดีไม่งามอยู่ในใจ แค่คิดเกือบไม่ได้เป็นประธานาธิบดี เพราะเขาถือว่าผิด คิดในทางที่ผิดเขาก็ถือว่าผิด เขาไม่แยกเรื่องศีลกับจิตใจ ไม่มีการศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของจิตใจเหมือนพุทธศาสนา

พุทธศาสนาแยกเรื่องศีลกับจิตใจเพราะว่าการแยกนั้นเกิดจากความเข้าใจธรรมชาติของเจตนา **ธรรมชาติของเจตนาก็คือ เจตนามีผลต่อกาย วาจา แต่ไม่มีผลต่อจิตใจ** ยกตัวอย่างกรณีความโกรธ สมมติว่าเราเบื่อ เบื่อที่จะเป็นคนขี้โกรธ เราไหว้พระสวดมนต์ แล้วตั้งอกตั้งใจว่าต่อจากนี้ไป

ข้าพเจ้าจะไม่โกรธใครเป็นอันขาด จะทำได้ไหม คงไม่ได้ มันไม่ได้อยู่ในวิสัยของความตั้งใจ เพราะว่าความตั้งใจนี่มันจะตั้งใจไม่ให้เกิดอารมณ์ไม่ได้ บทบาทและขอบเขตของเจตนาจะอยู่แค่กาย วาจา

สมมติเราเบื่อหน่ายที่จะเป็นคนขี้โกรธ เราก็อธิษฐานจิตใจว่าต่อจากนี้ไป ฉันโกรธเมื่อไรอย่างน้อยที่สุดฉันจะไม่แสดงออกทางกาย วาจา อันนี้ถึงจะทำยาก ยากพอสมควรแต่มันก็ยังอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ เพราะเจตนาควบคุมกายวาจาควบคุมพฤติกรรมได้ แต่เจตนาบังคับไม่ให้เกิดอารมณ์จะทำไม่ได้ **การที่จะพัฒนาในด้านจิตใจไม่ให้อารมณ์โกรธเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นแล้วปล่อยได้ จะต้องใช้วิธีของสมาธิและปัญญา**

ถ้าเรารักษาศีลแต่ว่ายังคิดที่จะทำร้ายคนอื่น แต่ว่าไม่มีพฤติกรรม ไม่มีการกระทำตามอารมณ์นั้น เรียกว่าศีลนั้นยังบริสุทธิ์อยู่ ไม่อย่างนั้นไม่มีใครหรอกที่จะรักษาศีลบริสุทธิ์ได้แต่จิตในภาคปฏิบัติ อานิสงส์อันนั้นก็มีอยู่

ถ้าอย่างนั้นบางคนอาจบอกว่าเหมือนกับว่าหลอกตัวเอง มันก็ยังคิด คิดอยู่เหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเราไม่ทำเท่านั้นเอง ก็ไม่ทำก็ดีแล้วจะได้ไม่ติดคุก แต่สิ่งที่สำคัญก็คือเมื่อเราไม่ทำตามเหมือนกับว่าเปิดช่องว่างระหว่างความคิดที่จะทำและกระทำ อันนี้เรียกว่าได้ถึงขั้นสำคัญของการวิวัฒนาการของมนุษย์ได้

คนส่วนมากเหมือนเทวดากับสัตว์เดียรัจฉานมาผสมกันอยู่ในคนเดียวกัน มีส่วนหนึ่งเป็นเทวดา ส่วนหนึ่งเป็นเดียรัจฉาน เมื่อไม่ได้ฝึกอบรม ส่วนที่เหมือนกับสัตว์เดียรัจฉานจะมีแรงมากกว่า ก็จะมีสัญชาติญาณตอบสนองต่างๆ อย่างเช่น อยากทำร้ายก็ทำไปเลย อยากพูดอะไรก็พูดไปเลย อันนี้ก็เรียกว่าความเป็นสัตว์เดียรัจฉาน แต่ว่าส่วนที่เป็นเทวดาหรือสูงกว่านั้นก็สามารถหยุดหรือสามารถกลั่นกรองว่าควรไม่ควร เป็นบุญเป็นบาป สัตว์เดียรัจฉานทำไม่ได้ มีแต่มนุษย์เราที่ทำได้

วิธีการทำอย่างไรเราถึงจะพัฒนาตนเองจากขั้นที่ว่าคิดจะทำอะไรก็ทำไปเลย ทำไปแล้วจึงนึกได้ว่าไม่ดี อันนี้ก็ใช้ไม่ได้ เราต้องมีปัญญาและต้องการสติเพื่อว่าหยุดได้เมื่อมีอารมณ์ ไม่ใช่ว่าอารมณ์พาไปแล้วเพิ่งนึกได้ อันนี้คือสิ่งที่ต้องการ วิธีการก็คือใช้พลังของเจตนา เจตนาที่จะงดเว้นความตั้งใจ จะไม่ทำตาม คิดอย่างนี้เมื่อไรจะไม่ทำตาม เหมือนกับว่าเราฝากข้อมูลในคอมพิวเตอร์ สติคือการดึงข้อมูลออกมาใช้ คือในด้านที่มีอารมณ์เมื่อนึกได้ การที่นึกได้ ระลึกได้ก็เพราะสติ สติเกิดขึ้น ก็จะไม่ทำผิดศีล ไม่ทำบาปจะต้องใช้ความอดทนช่วยอีกแรงหนึ่งแล้วก็ไม่ทำ

พอครั้งแรกที่ไม่ทำมันก็รู้สึกอึดอัดพอสมควร พอครั้งที่สองง่ายขึ้น เพราะว่าเราเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น รู้ว่าครั้งที่แล้วเราชนะได้ ทำไมครั้งนี้เราจะชนะไม่ได้ ครั้งที่สองก็จะง่ายขึ้น

ครั้งที่สามง่ายกว่านั้นอีก อยู่ไปอยู่มาก็สร้างนิสัยใหม่ สร้างความเคยชินใหม่ ความเคยชินในการอาละวาดก็กลายเป็นความเคยชินในการไม่อาละวาด **ฉะนั้นนิสัยเราเปลี่ยนได้ แต่ที่เปลี่ยนไม่ใช่เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มันเปลี่ยนเพราะว่าเราทำงาน เราทำงานในการลดกำลังของความเคยชินที่เป็นบาป และการเพิ่มกำลังของความเคยชินใหม่ที่เป็นบุญ นี่คืองานของการภาวนา การพัฒนาตนเอง**

๑๘ **ถาม** : มีเพื่อนที่รักกันอยากให้มาทางธรรมด้วย แต่เขามีความคิดว่าทุกวันนี้เขาประพฤติตนดีแล้ว รักษาศีลทั้งห้าข้อ แต่ไม่ยอมเข้าวัดปฏิบัติธรรม เขาคิดว่าเราทำเช่นนี้เพราะหวังผลในชาติหน้า เราควรมีคำแนะนำอย่างไรดี

ตอบ : เราคงไม่ถึงกับต้องไปชักชวนหรือเหมือนเป็นหมอสอนศาสนา ถ้าเขามีความเข้าใจผิดเรื่องหลักธรรม ทำให้เกิดอคติหรือว่าเกิดมิจฉาทิฐิ มองเราผิด เราก็อธิบายให้เขาฟังว่าเราไม่ได้คิดอย่างนั้น มันก็ดี เป็นการทำสิ่งที่ดีเป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง เราปฏิบัติธรรมเราภาวนาเราทำสมาธิ เราก็ต้องมีเหตุมีผลว่าทำเพื่ออะไร เราเห็นว่ามีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร ถ้าไม่ใช่ว่าทำเพื่อหวังผลในชาติหน้า เราหวังผลอะไรหรือไม่หวังผลอย่างไร เราก็บอกเขาไป

แต่ส่วนมากคนเราจะเป็นคนอ้างเหตุผลมากกว่า ใช้เหตุผล ส่วนมากคนเรานี้จะอยากทำอะไรหรือไม่อยากทำอะไร

พอเรากำหนดสิ่งที่อยากแล้วก็จะไปค้นหาเหตุผลที่จะสนับสนุนความอยากไม่อยากเข้าปฏิบัติธรรม จะพูดตรงๆ ว่าไม่เข้าเพราะไม่อยากเข้า เหมือนกับว่าเราเป็นผู้มีเหตุมีผล ที่จริงไปยืมเหตุผลจากที่นั่นจากที่นี่มาเป็นข้ออ้างมากกว่า ถ้าเราดูว่าเป็นเหตุผลจริง เราก็ดูว่าเป็นเหตุผลที่เกิดจากเจตนาอะไร มันเป็นเหตุผลบริสุทธิ์ หรือเป็นเหตุผลแบบรับจ้าง เหตุผลที่เรามาใช้อ้างเฉยๆ

ที่ว่าหวังผลในชาติหน้า ถึงจะหวังผลในชาติหน้ามันก็ไม่ผิดเหมือนกันนะ คนที่ชอบไปว่าคนที่หวังผลในชาติหน้าคงเป็นคนที่ไม่เชื่อว่าชาติหน้ามีจริง แต่ถ้าชาติหน้ามีจริง การที่เราทำอะไรไว้สำหรับจะได้เสวยในชาติหน้ามันก็ไม่ใช่เรื่องงมงายนะ แต่ว่าบางคนก็ก้มหน้าก้มตาทำงานหาเงินหาทอง สะสมอย่างดีเพื่อว่าเกษียณแล้วจะได้มีความสุข แต่นั่นงมงายไหม เขารู้ได้อย่างไรว่าเขาจะได้อยู่จนถึงเวลาเกษียณ เขาคิดว่าคงจะอยู่ได้ ทำไม**พวกที่ทำอะไรไว้เพื่อหวังผลหลังเกษียณ ไม่มีใครว่างมงายแต่ว่าหวังผลชาติหน้าก็ว่างมงาย ชีวิตหลังเกษียณอาจจะไม่มีก็ได้ แต่ว่าชาติหน้ามีแน่นอน** ในกรณีนี้คนที่ทำอะไรที่เป็นบุญเป็นกุศลเพื่อชาติหน้านับว่าตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทมากกว่าคนที่คิดแต่จะหาเงินทองสะสมไว้หลังเกษียณมากกว่านะ

๒๑ **ถาม** : นั่งสมาธิบางครั้งจะนึกถึงการทำผิดศีลข้อต่างๆ ในอดีตตั้งแต่สมัยเด็ก แม้ปัจจุบันจะรักษาศีลห้าบริสุทธิ์ แต่เมื่อนึกถึงบาปกรรมที่เคยทำ จิตใจมีความเศร้าหมอง ทุกวันนี้พยายามสร้างแต่กรรมดี อุทิศส่วนบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรเสมอ แต่พอใจคิดถึงกรรมไม่ดีที่เคยสร้างไว้ก็ไม่สบายใจ ขอพระอาจารย์โปรดแนะนำว่าควรทำอย่างไร

ตอบ : ขอให้เข้าใจว่าความเศร้าหมองไม่ใช่สิ่งดี แต่เป็นกิเลส เป็นความยึดมั่นถือมั่นที่เรามีหน้าที่ต้องปล่อย **บางทีเรามักจะคิดผิดว่าความรู้สึกว่าตัวเองมีความผิดหรือการว่าตัวเองเป็นการพิสูจน์ว่าเราเป็นคนดี เราเสียใจจริงๆ ที่ทำอย่างนั้น ถ้าไม่มีความรู้สึกว่าผิดอยู่ในใจเหมือนว่าเราหน้าด้าน หรือว่าเราไม่มีความละอายเลย** อันนี้เราต้องแยกแยะในเรื่องที่เคยเกิดขึ้นนานแล้ว ๑๐-๒๐-๓๐ ปีแล้ว เราต้องแผ่เมตตาให้กับคนที่เราเคยเป็นในอดีต ถือเหมือนว่าคนนั้นเป็นน้องของเรา

สิ่งที่เราทำได้ เช่น เอารูปถ่ายเก่าๆมาเพ่งกสิณแล้วมองตัวเราสมัยนั้นเหมือนเป็นน้อง แล้วก็ให้อภัยน้องที่ทำความไม่ดี หรือว่าเรานึกภาพตัวเองในสมัยนั้น ในเวลาเรานั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน เราก็ให้อภัย นึกถึงตัวเองเหมือนน้องเข้ามากราบขอขมาเรา เราก็ให้อภัย ทำพิธีขอขมาอยู่ในใจเรา เป็นจินตนาการ บางทีเราใช้จินตนาการความคิดในทางสร้างสรรค์ในทางคลี่คลายอารมณ์เรื้อรังได้ อันนี้ก็เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งที่จะให้เรื่อง

เก่าแก่นั้นหมดไปไม่ต้องไปแบกตลอดชีวิต มันพอแล้ว ไม่มีใครหรอกที่จะไม่ผิดพลาด แต่มันสำคัญว่าผิดพลาดแล้วก็ต้องบอกตัวเองว่าจะไม่ทำอีกต่อไป

๒๑

ถาม : การซื้อลอตเตอรี่ จับฉลาก เล่นบิงโก เกมต่างๆ เพื่อหวังที่จะถูกรางวัลใหญ่ นับเป็นการพนันหรือไม่ เห็นมีจัดตามงานทั่วไป รวมทั้งงานของโรงเรียนด้วย มีหลักในการพิจารณาอย่างไร

ตอบ : แต่ก่อนมันมีคล้ายๆ เป็นโจ๊กนิดหน่อย นี่ตั้งแต่สมัยเป็นเด็กนักเรียน เล่ากันว่ามีนักโทษสองคนเจอกัน คนหนึ่งก็ถามว่า เป็นยังไง ไปทำอะไร มีโทษอะไร เขาก็ตอบว่า มียาเสพติด มีเฮโรอีน มีโคเคน อยู่ในครอบครอง ก็ไปติดยาเสพติด โอ้ หนักมากนะ แล้วมันเริ่มต้นยังไง เขาก็บอกว่ามันเริ่มต้นแค่สูบกัญชาเล็กๆ น้อยๆ แล้วมันก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆกลายเป็นยาเสพติดหนักๆ แล้วคุณล่ะทำอะไร อ้อ ผมก็มีลักขโมย ชอบเที่ยวเล่นกาสิโน พอดีเสียเงินมากก็เลยไปลักขโมยเงินของกาสิโน ถูกจับเลยติดคุก

เรื่องนี้มันเริ่มต้นยังไง ก็เริ่มต้นโดยการเล่นบิงโกที่โบสถ์ มันค่อยเป็นค่อยไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สำนวนภาษาอังกฤษที่เขาเรียกว่า “The thin end of the wedge” ไม่ทราบมีภาษาไทยมีสำนวนเทียบได้กับสำนวนนี้ไหม โดยสาระสำคัญหมายถึงว่าเราเริ่มต้นเล็กๆ น้อยๆ มันก็เพิ่มขึ้นๆๆ โดยไม่ค่อย

รู้ตัว อย่างการเล่นการพนัน จะเป็นบิงโก จะเป็นอะไรต่อมิอะไร มันก็กลายเป็นนิสัยได้ เมื่อเกิดชอบ เลยเพิ่มขึ้นๆ เริ่มจากจับฉลากจากอะไรมันก็เป็นการพนัน แต่ว่าในงานกุศลหรือว่างานที่ว่าหาเงินสำหรับมูลนิธิ หรือสำหรับองค์กรบางองค์กรก็ใช้รูปแบบคล้ายๆกับเล่นการพนัน

แต่ที่จริงคนก็ไม่ได้เอาจริงเอาจังอะไรมาก เจตนาของคนเล่นก็คืออยากจะบริจาคก็เป็นวิธีบริจาคแบบสนุกๆ ถ้าเป็นในลักษณะนั้นก็อาจจะพออนุโลมได้ในบางกรณี ต้องดูเจตนาของผู้จัดและที่สำคัญก็คือดูเจตนาและความรู้สึกของผู้เข้าไปซื้อ มีคนเคยถามว่าการเล่นการพนันกับการเล่นหุ้นต่างกัน หรือเหมือนกันไหม อาตมาว่าเรื่องนี้ไม่ต้องพูดมาก ดูที่จิตใจของผู้เล่นเหมือนกันหรือต่างกันไหม ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายกับการเล่นหุ้นพอๆกับจิตใจของการเล่นการพนัน ต้องคอยโทรไปทุกๆห้านาที มันขึ้นไหม มันลงไหม มันจะสงบได้อย่างไร

๒๓

ถาม : คนทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยในตัวเอง การที่เราทำแต่สิ่งที่ดีประพฤติดีให้คนอื่นเห็น แต่ไม่ได้ประพฤติข้อด้อยข้อบกพร่องของเราให้ผู้อื่นรู้ ทำให้คนอื่นคิดว่าเราดี อย่างนี้จะเป็นการโกหกหรือไม่

ตอบ : เราทราบว่าจิตใจเรามีผลต่อการพูดและการกระทำ แต่ว่าจิตมาก่อนใช่ไหมเราจึงพูดจึงทำ แต่ในขณะ

เดียวกันการกระทำและการพูด ก็มีผลต่อจิตใจ ยกตัวอย่างในเรื่องของศีล ถ้าเรารักษาศีลข้อแรกอย่างเคร่งครัด จะสังเกตคือต้องงดเว้น คิดจะฆ่าคิดจะทำอะไรก็ไม่ทำ จะทำให้ความรู้สึกต่อสัตว์เปลี่ยนไป เพราะการงดเว้น เพราะเจตนาจะงดเว้น การกระทำในการพูดคือการสรรเสริญ ถ้าเรามีการกระทำหรือการพูดในสิ่งที่ดี ก็เป็นการสรรเสริญสิ่งที่ดี ถ้ามีการกระทำหรือการพูดตามอำนาจของสิ่งที่ไม่ดี ก็เป็นการสรรเสริญสิ่งที่ไม่ดี อันนี้คือหลักการอย่างหนึ่ง เราก็มีทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี แต่เราต้องการให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ดีเหลือแต่สิ่งที่ดี วิธีการก็ต้องใช้อาวุธหลายอย่าง ใช้วิธีการหลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งก็คือ สิ่งที่ไม่ดีให้มันอยู่ที่จิตใจอย่างเดียว อย่าเพิ่งแสดงออกภายนอก แล้วก็จะทำให้พลังของสิ่งที่ไม่ดีนั้นค่อยๆ ลดถอยลง

ในขณะเดียวกันการไม่ทำตามกับไม่พูดตามไม่ได้หมายความว่าเราปิดบังอำพราง ถ้าเราทำสิ่งที่ไม่ดีแล้วควรจะยอมรับ ยอมรับผิด อย่างนี้ก็ถือว่าไม่โกหก แต่ไม่ใช่ว่าทำอะไรไม่ดีแล้วต้องเที่ยวประกาศให้ทุกคนทราบ นี่ก็รู้สึกจะไม่จำเป็น พระพุทธองค์เคยตรัส เรื่องนี้ท่านสอนเรื่องความแตกต่างระหว่างบัณฑิตกับพาลในหลายกรณี เรื่องการพูดท่านบอกว่าพาลชอบพูดถึงเรื่องที่ไม่ดีของคนอื่น แม้ไม่มีคนถาม เขาจะพูดก่อน แล้วพูดอย่างละเอียดด้วย ไม่เบื่อไม่มีสรุปไม่มีสังเขปพูดทั้งหมดเลย แล้วอาจจะเกินความจริงด้วยซ้ำไป สิ่งที่ดีของคนอื่นไม่อยากพูดถึง ถ้าไม่มีใครถามจะไม่บอก ถึงจะรู้ก็ไม่

อยากให้เขาทราบความดีของคนอื่น แต่ถ้ามีใครปรารภหรือใครถาม เราก็จะตอบอย่างสั้นที่สุด แต่เรื่องของตัวเองจะตรงกันข้าม ความไม่ดีของตัวเองไม่อยากให้ใครทราบ แต่ถ้ามีใครถามหรือว่าจำเป็นต้องพูดจะพูดให้สั้นที่สุด แล้วก็จะมีข้ออ้างมากมายด้วย แต่ถ้าจะพูดถึงความดีเทศน์ได้ทั้งวันทั้งคืน ตอนเริ่มต้นฉันก็ไม่มีอะไรนะ ฉันก็สร้างตัวเองด้วยความขยันหมั่นเพียรของตัวเองอะไรอย่างนี้ พูดเป็นความจริงของตัวเองนี่สนุก แต่สนุกคนเดียวคนอื่นเขาไม่ค่อยสนุกหรอก อันนี้คือลักษณะของพาล

สำหรับนักปราชญ์ จะตรงกันข้ามทุกข้อ ปราชญ์ไม่อยากจะพูดถึงความไม่ดีของคนอื่น พยายามจะไม่พูด แต่ถ้าการไม่พูดนั้นจะมีผลกระทบต่อสถาบัน หรือผลกระทบต่อส่วนรวม บางทีต้องพูดเหมือนกัน แต่จะพูดอย่างสั้นที่สุด ไม่ได้พูดชวนให้เขาเกิดความโกรธจากอคติ และอาจจะมีความพยายามมองที่เหตุปัจจัยที่ทำให้เขาทำอย่างนั้น แต่พูดถึงความดีของคนอื่นชอบ ชอบที่จะพูด นี่สังเกตไหม คนนั้นเขาน่ารักนะ เขาดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ ใจเขาเองก็เป็นกุศล แล้วคนอื่นก็ค่อยๆ ชื่นใจด้วย ใช่ไม่ได้สังเกต มาก่อน ใช่ ก็เลยมีความสุขในความดีของคนอื่น แล้วก็ชอบเปิดเผยชอบประกาศให้คนอื่นได้ทราบด้วย

ส่วนความไม่ดีของตัวเองยินดีจะเปิดเผยโดยที่คนอื่นยังไม่ถาม ก็พูดได้เลย เราจะเห็นครูบาอาจารย์ ไม่ว่าหลวงพ่อชา ไม่ว่าท่านอาจารย์สุเมโธ ท่านเล่าถึงสมัยที่ท่านบวชใหม่ๆ

ท่านมักจะเล่าถึงกิเลสของท่าน เราก็เคยอ่านเคยฟังท่านพูด ท่านจะพูดอย่างตลก วันหนึ่งท่านอาจารย์สุเมโธเล่าว่า ท่านโกรธพระองค์หนึ่งมาก ไม่รู้จะทำอย่างไร ท่านก็เดินเข้าป่าแล้วก็เลือกต้นไม้ต้นหนึ่ง แล้วก็ ตูม! ท่านก็ชกต้นไม้ในป่า ไม่กล้าชกพระ

เรื่องทำนองนี้ท่านก็จะเล่าโดยไม่ปิดบัง เราก็ขำด้วย ได้กำลังใจด้วย เพราะเราเห็นว่าตอนท่านเริ่มต้นการปฏิบัติ ท่านก็มีปัญหามากเหมือนกัน ที่ท่านเป็นอย่างนี้ไม่ใช่ว่าเป็นตั้งแต่เกิด ท่านเป็นด้วยการฝึกฝนอบรม หลวงพ่อชาก็เหมือนกัน ท่านไม่เคยคิดที่จะปิดบัง เพราะว่าอยากจะให้ทุกคนเห็นว่าท่านบริสุทธิ์ ท่านน่าเลื่อมใสทุกอย่าง ท่านก็ยินดีเพื่อประโยชน์คนอื่น แต่ความดีของท่านๆ จะพูดน้อยมาก ไม่อยากจะพูด ฉะนั้นเรามีความจริงใจก็คืออยู่ที่เจตนาของเรา ถ้าเราเห็นว่าการเปิดเผยข้อบกพร่องของเราเป็นสิ่งที่สมควร หรือว่าจะเป็นคติธรรมให้คนอื่น หรือจะเป็นการให้กำลังใจคนอื่น เราก็พูด ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวที่ไม่เกี่ยวกับคนอื่น พูดแล้วไม่ได้ประโยชน์ก็ไม่จำเป็นต้องพูดทุกเรื่องไป

๒๓

ถาม : การมีครอบครัว มีลูก สำคัญหรือจำเป็นไหม

ตอบ : เอ มันก็ไม่จำเป็น ถ้าจำเป็นอาตมาก็แย่เลย การมีลูกนั้นก็สำคัญ ถ้าคนไม่มีลูกแล้วมนุษยชาติก็สูญหายไปจะไม่มีใครในโลก คำถามต่อไปว่า ถ้าอยากมีแล้วไม่มี แต่

ร่างกายสมบูรณ์ดี อาจเป็นเพราะกรรมเก่าใช่หรือไม่ ควรทำอย่างไร ก็ถือว่าเป็นบุญของเรา ถ้าพูดตรงๆ นะ พูดเป็นพระหน่อยคือ สำหรับผู้ที่มุ่งมั่นต่อมรรคผลนิพพานจริงๆ ไม่มีดีกว่า เพราะเป็นสิ่งผูกพัน เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติพอสมควร แต่ถ้ามีก็ไม่ใช่ว่าเป็นอุปสรรคที่ทำให้บรรลุธรรมไม่ได้ แต่ก็ทำให้ยากขึ้น

ถ้าอยากมีลูก แต่ไม่รู้ทำไมไม่มีเสียทีทั้งๆ ที่ไปตรวจแล้วหมอก็บอกว่าปกติ อาตมาถือว่านี่ก็เป็นบารมีที่บอกว่าชาตินี้ไม่ต้องมีดีกว่า ให้เราปฏิบัติธรรมแบบไม่ต้องมีกังวล มันอยู่ที่เราที่จะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องที่เกิดขึ้น ให้ได้กำไรจากสิ่งที่เป็นอยู่ ถ้าอยากมีลูก หรือว่ามีลูกแล้ว เราก็ต้องทำหน้าที่ในการเป็นพ่อ เป็นแม่ให้ดีที่สุด ทำให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรมเท่าที่จะทำได้

ถ้าไม่มีลูกแล้วก็ทำความเป็นคนไม่มีลูกให้ดีที่สุด ให้ได้กำไร ให้ได้ความสุขจากการไม่มีลูกให้มากที่สุด คือแนวทางอันเดียวกัน มุ่งที่ความสุขและประโยชน์ ถ้าหากว่าไม่มีลูก ก็มีโอกาสจะปรนนิบัติคุณพ่อคุณแม่มากกว่าผู้ที่มีลูก เป็นต้น โอกาสจะไปวัด ไปเมื่อไหร่ ก็ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องลูกว่าลูกยังเล็กอยู่ ยังไปไม่ได้ อยากไปวัดอยากไปปฏิบัติธรรมเมื่อไหร่ก็ได้ นั่นคือความคล่องตัวของคนไม่มีลูก

แต่ถ้ามีลูกแล้ว การที่เราฝึกอบรมให้ลูกดี ให้ลูกได้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ให้ลูกได้พัฒนาจิตใจ นี่ก็น่าจะเป็น

ความสุขมากเหมือนกัน ถ้าสามารถอบรมลูกให้เป็นเด็กมีศรัทธา มีความเพียรในการทำความดี เป็นเด็กเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว มีน้ำใจ เป็นลูกมีปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้ ก็น่าภูมิใจ เอาเป็นว่าต้องเป็นอย่างไรนี่ก็ล้วนแต่ใช้ได้ทั้งนั้น ผู้มีปัญญาสามารถได้ความสุข ถ้าผู้มีปัญญามีลูก ก็สามารถได้ความสุขกับการมีลูก ไม่มีลูกก็มีความสุขจากการไม่มีลูก

อาตมาอยู่อุบล ๒๐ กว่าปี ธรรมเนียมทางโน้นเราจะเรียกผู้ชายที่เข้าวัดว่า พ่อออก ถ้าเป็นผู้หญิงก็ แม่ออก มีพ่อออก แม่ออก เยอะแยะเป็นร้อย ลูกก็เยอะ พระเณรที่มาบวชที่วัดระหว่างที่อาตมาทำหน้าที่เป็นเจ้าอาวาส ก็ถือว่าเหมือนกับเป็นลูก ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมเราก็ถือว่าเป็นลูกได้ คือเป็นผู้ที่เราได้ช่วยอบรมให้ได้เป็นคนดีขึ้น มีความสงบ มีปัญญามากขึ้น ฉะนั้นเรื่องของพ่อแม่ เรื่องของลูกมันก็มีหลายประเภทเหมือนกัน

๒๔

ถาม : การสอนลูกให้มีความสุข เราควรเป็นตัวอย่างได้ในลักษณะใด

ตอบ : สภาพของโลกปัจจุบันมีผลต่อเด็กๆอย่างมาก เราต้องพยายามสอนเด็กให้สามารถโตขึ้นมาอย่างมีคุณค่า มีแรงบันดาลใจที่เกิดจากความเข้มแข็งภายใน ที่จะติดตัวเขาตลอดไป ด้วยการใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและมีความสุข เรื่องนี้เรื่องใหญ่ การเป็นตัวอย่างนี้สำคัญที่สุด เราเป็นผู้เข้มแข็ง

ไหม เราเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีหลักการที่เขาพอจะเอาเป็นตัวอย่างได้ไหม อันนี้ก็สำคัญที่สุดเมื่อเราเป็นตัวอย่างที่ดี คำพูดของเราก็มีน้ำหนัก

ถ้าเราเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี คำพูดของเราไม่มีน้ำหนักเท่าไหร่ การพาเด็กไปลำบากก็ดี ให้เขารู้จักอดทน พาไปเดินป่า พาไปขึ้นเขาไปด้วยกัน ให้อยู่กับธรรมชาติ เรียกว่าเป็นการสอนที่ดีมาก รู้จักพึ่งตนเอง ให้มีโอกาสได้บวชในพระศาสนานี่ก็ดี ตอนเด็กๆ ให้บวชภาคฤดูร้อน ถ้าอายุมากขึ้นให้ไปอยู่วัดป่าก็จะดี บางสิ่งบางอย่างเราสอนลูก ลูกไม่รับ แต่ครูบาอาจารย์สอน ลูกก็รับ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์สอนสิ่งเดียวกับที่เราสอนนั่นก็เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเป็นทุกวันนี้ ส่งลูกสาวไปอยู่วัดก็ได้มันก็มี อย่างน้อยก็ส่งไปปฏิบัติธรรม แต่เราก็ต้องไปด้วยบ้างถ้าคิดว่าจะช่วยการพัฒนาจิตใจของเด็กดีที่สุด

๒๕

ถาม : ควรใช้ข้อธรรมะข้อใด อบรมสั่งสอนเด็กที่ชอบแข่งขัน ต้องชนะ ต้องทำให้ดีที่สุด กลัวว่าในอนาคตจะเครียดในการดำรงชีวิต และหาความสงบไม่ได้

ตอบ : เรื่องการเพียรพยายามให้ทำดีที่สุด ความมุ่งมั่นต่างๆ นั้น เราชวนให้มาใช้ภายใน ไม่ต้องไปแข่งขันกับคนอื่นเพราะว่าจะทำให้รู้สึกเครียดอย่างที่ว่า แต่บางครั้ง ขอแนะนำด้วยว่า ลูกมีความรู้สึกต่อคุณพ่อคุณแม่อย่างไรไหม เพราะว่าบางทีเด็กก็จะมีความรู้สึกว่าต้องเป็นที่หนึ่งพ่อแม่จึงจะรัก

ไม่ทราบว่าคุณพ่อคุณแม่เคยให้เด็กรู้สึกอย่างนั้นบ้างไหม ถ้าบางทีเด็กเกิดความเข้าใจผิดว่าความรักของพ่อแม่มีเงื่อนไข อันนี้จะเป็นจุดเริ่มของความเครียดของเด็กที่จะต้องทำอะไรที่ผิดธรรมชาติ เพราะกลัวว่าจะไม่ได้รับความรักจากคุณพ่อคุณแม่

เรียนก็จะต้องเป็นที่หนึ่ง จะต้องทำอะไรดีที่สุด จะต้องเก่งกว่าคนอื่น พ่อแม่บอกว่าจะต้องอย่างนั้น อย่างนี้นะ แล้วลูกก็เกิดความเข้าใจว่า ถ้าไม่เป็นอย่างนั้น อย่างที่พ่อแม่อยากให้เป็น พ่อแม่จะผิดหวัง แล้วตัวเองจะรู้สึกเป็นลูกที่ไม่ดี อันนี้ก็เป็นไปได้ แต่อาตมาก็ไม่ทราบรายละเอียดในกรณีของเด็กคนนี้ ที่จริงเราควรสอนว่าเราทำอะไรก็ให้เป็นการปฏิบัติธรรม บางครั้งชนะ บางครั้งอาจจะไม่ชนะ แต่บางครั้งอาจจะได้ปัญญาอาจจะได้อะไรจากการไม่ชนะมากกว่าจากการชนะ อันนั้นก็ไม่ใช่จะเอาชนะอย่างเดียว ถ้าร้อยคน พันคน ก็มีผู้ชนะแค่คนเดียว

ถ้าเราจะถือว่าจะต้องเป็นที่หนึ่ง มันจึงเป็นคนดีใช้ได้ อาตมาถือว่ามันเป็นการสร้างความทุกข์ให้ตัวเอง เราก็ทำดีเท่าที่เราทำได้ และก็มีความสุขในการเรียน มีความสุขในการเล่นกีฬา มีความสุขในการทำงาน จะแข่งขันก็แข่งขันกับกิเลสตัวเอง จะชนะความขี้เกียจขี้คร้าน ชนะสิ่งเศร้าหมองในจิตใจ มันก็พอเป็นคู่แข่งที่ดีนะ

๒๖ **ถาม** : เด็กที่เริ่มมีตัวตนมากขึ้น ทำตามใจตนเองมากขึ้น เราควรฝึกอย่างไรโดยไม่ต้องทะเลาะ และให้เด็กเห็นคุณค่าที่ดีงาม

ตอบ : เรื่องสำคัญเราต้องรู้จักพูดคุย ทำการศึกษาทำความเข้าใจกันในครอบครัว เราทุกคนพยายามมีท่าทีของนักศึกษา ถึงแม้ว่าเราเป็นพ่อเขาเป็นแม่เขา ไม่ใช่ว่าเราจะรู้จะเข้าใจเรื่องของโลกทุกสิ่งทุกอย่าง ถึงจะรู้แล้วบางสิ่งบางอย่างเด็กก็ยังเชื่อว่าเราไม่รู้จริง ดังนั้นพ่อแม่ต้องมีท่าทีว่าต้องการจะเข้าใจลูก ไม่ได้เริ่มต้นจากจุดว่าเข้าใจลูกดีแล้ว เราก็เคยเป็นเด็กมาแล้ว แล้วก็เคยอะไรมาแล้ว แต่เราสนใจศึกษาอยากจะทราบว่าลูกมองอย่างไร คิดอย่างไร

ในขณะเดียวกันเราก็อยากให้ลูกเข้าใจตัวเรา ทั้งที่สิ่งที่เราเองก็เห็นว่าชัดเจนอยู่แล้ว แต่ก็อาจไม่ชัดเจนสำหรับอีกฝ่ายหนึ่ง เราคิดว่ามันน่าจะชัดเจน แต่มันอาจจะชัดเฉพาะในความรู้สึกของเรา แต่ในความรู้สึกของเขามันไม่ใช่ ถ้าเราพูดอะไรไปหลายครั้งแล้ว เขาน่าจะเข้าใจแล้ว อันนั้นก็ไม่แน่เสมอไป เราต้องดูว่าเขาเข้าใจหรือไม่เข้าใจอย่างไร เมื่อเด็กมีอายุมากขึ้น การแสดงความเป็นอัตตาของตน ในวิวัฒนาการของเด็กก็คือต้องมีอะไรที่เป็นเรื่องของตัวเองไม่ใช่ว่าสักแต่ว่าทำทุกสิ่งทุกอย่างตามพ่อแม่ อันนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาของวิวัฒนาการของเด็ก เราอยู่ด้วยกัน เป็นชุมชนที่เรียกว่าครอบครัว การอยู่ในครอบครัวก็ต้องมีการเสียสละทุกฝ่าย

ต้องมีการปล่อยวางในสิ่งที่ตัวเองชอบในสิ่งที่ตัวเองต้องการบางส่วนเพื่อความสุขร่วมกันของชุมชน อันนี้ก็เป็นหลักการ

เราพูดกับลูกก็พูดว่าหลักการมันเป็นอย่างนี้ เมื่อต่างคนต่างคิด ความชอบไม่ชอบ ความต้องการอะไรหลายอย่างมันก็มักจะไม่ตรงกันทีเดียว ของพ่อของแม่ของลูก มันก็มักจะไม่ตรงกันทีเดียว ฉะนั้นจะอยู่กันอย่างไรถ้าต่างคนต่างทำตามใจก็อยู่กันไม่ได้ จะมีแต่ทะเลาะกันตลอดเวลา

เราต้องหาอะไรที่เป็นหลักการที่เป็นจุดร่วม เป็นข้อตกลงของทุกคนในครอบครัว เมื่อเราตกลงในหลักการแล้ว เราจึงค่อยคุยในเรื่องรายละเอียดในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเอาหลักการที่เป็นข้อตกลงเป็นเครื่องตัดสิน และทุกๆ ฝ่ายก็พูดด้วยความเคารพซึ่งกันและกัน **พ่อแม่ก็เคารพลูกได้ เคารพในความเป็นคนในความเป็นมนุษย์ของลูก ถึงจะเป็นมนุษย์คนเล็ก ตัวเล็ก เขาก็ยังมีความคิด ไม่ใช่ว่าความคิดของเด็กต้องผิดเสมอ ไม่ใช่ความคิดของผู้ใหญ่ต้องถูกเสมอ เราฝึกเรื่องการสื่อสาร** แต่เราจะปล่อยตามธรรมชาติทุกสิ่งทุกอย่างก็ไม่ได้ มันก็อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ต้องประชุมกัน ประชุมในครอบครัว หรือพูดโดยเฉพาะ

การที่มีประชุมครอบครัวเป็นระยะๆ เป็นสิ่งที่ดี ตรงที่ว่าไม่ต้องปล่อยให้มีปัญหาหนักๆ จึงจะได้พูดกันสักที แต่การที่เรานัดกัน พูดคุยเรื่องส่วนตัวเดือนละครั้ง สองครั้งแล้วแต่เรียกว่าเป็นวัฒนธรรมครอบครัวอย่างหนึ่งที่ทำให้สายสัมพันธ์

ระหว่างพ่อแม่กับลูกไม่ต้องขาดต้องจากกัน ไม่ทำให้ลูกคิดว่าพ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย พูดอะไรแล้วไม่รู้เรื่อง เลยเอาแต่เพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นที่ปรึกษา

ถึงแม้พ่อแม่จะมีบางสิ่งบางอย่างที่มองไม่ตรงกับลูก อย่างน้อยก็ต้องรักษาความเป็นที่ปรึกษารักษาความเป็นที่ไว้ใจที่เชื่อถือของลูก ในแต่ละครอบครัว ก็แล้วแต่ว่าเราจะพูดกันอย่างไร ตกลงกันอย่างไรไม่มีสูตรตายตัว ข้อสรุปอยู่ที่การตกลงในหลักการทั่วไปก่อน จากนั้นเราจึงพูดถึงจุดที่มีการขัดแย้งและการมีปัญหา หรือทะเลาะกัน

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่ ไม่ว่าเราอยู่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความคิดว่าเราถูก เขาผิด ทำอย่างไรเขาจึงจะยกเลิกความคิดผิด ให้มารับความคิดถูกของเรา อันนี้มันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารที่ผิดพลาด คือปัญหาก็ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ไม่ใช่ว่าใครถูกใครผิด ปัญหาก็อยู่ที่ว่าความเห็นไม่ตรงกัน ความคิดก็ไม่ตรงกัน ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจตรงกันได้

๒๗

ถาม : ถ้าครูจะฝึกเด็กในเรื่องการสวดมนต์ให้ยาวมากขึ้นเป็นลำดับ จนเกิดสมาธิ และความเพียรเพิ่มมากขึ้นนั้น เราควรใช้วิธีหรือเทคนิคใดในการฝึกที่จะไม่ให้เด็กเกิดความคิดในเชิงลบกับการสวดมนต์

ตอบ : อาตมาไม่แน่ใจเหมือนกันที่ว่าจะให้ยาวขึ้นเรื่อยๆ ว่าต้องการให้ยาวขนาดไหน ต้องหาความพอดีกับเด็ก

แต่ละรุ่นอายุ ซึ่งไม่เหมือนกัน สมาธิกับความตั้งใจต้องให้พอดี บทสวดมนต์มีมากมาย ให้เลือกบทที่เหมาะสม การสวดมนต์ก็มีผลดีต่อชุมชน เป็นการร่วมกันตอนเช้า ประสานเสียงกันสวดก็มีความรู้สึกว่าเราเป็นหมู่คณะที่พร้อมเพรียงกัน มีผลดีอย่างนั้น **ถ้าเวลามีจำกัด อาตมาคิดว่าการทำสมาธิจะสำคัญกว่า ให้หาความพอดีระหว่างการทำวัตร สวดมนต์ กับการทำสมาธิ การทำวัตรสวดมนต์ ก็เป็นสมาธิแต่ระดับอ่อนอยู่ คือยังใช้ความคิด ยังใช้ภาษา ซึ่งยังไม่สงบ**

การฝึกให้นั่งสมาธิคือไม่ต้องคิดอะไร เราต้องการให้เด็กได้สัมผัสการที่ไม่คิดอะไรโดยที่ยังมีสติอยู่ ส่วนมากจะรู้แต่ความคิด หรือไม่รู้ตัวตอนนอนหลับ แต่มันยังมีภาวะหนึ่งที่ว่า **"ไม่คิด แต่ ไม่หลับ"** สำหรับเด็กๆ บางทีเดินจงกรมจะดีนะ เพราะว่าจะให้นั่งนิ่งๆคงจะยาก การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถเคลื่อนไหว แต่จะให้จิตสงบได้ยากกว่า เพราะฉะนั้นอาจจะต้องมีครูคอยคุม ค่อยๆ ให้ข้อคิดว่า อย่าลืมพุทโธนะ อยู่กับพุทโธนะ ๒๐-๓๐ วินาที

อาตมาว่าวิธีที่ดีสำหรับเด็กเบื้องต้น ใช้แบบโกเอ็นก้าก็ได้ ให้สแกนร่างกายตั้งแต่ศีรษะลงไปทุกส่วน และครูก็คอยบอก เช่นให้เอาสติอยู่ที่บนศีรษะ ให้รู้สึกตรงนั้นว่ามีความรู้สึกอะไรบ้าง และก็สั่งทางขวา ทางซ้าย ข้างหลัง ความรู้สึกที่หน้าผาก ความรู้สึกที่จมูก ความรู้สึกที่ริมฝีปาก ไปเรื่อยๆ ให้เขาตามไปเรื่อยๆ คือมันจะมีความเปลี่ยนแปลงมีอะไรๆ

ให้เขาสนใจ แต่ว่ามันจะอยู่กับร่างกาย ทำให้เขารู้สึกต่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือไม่ต้องทำอะไร สักแต่ว่ารับรู้ แล้วก็จะผ่อนคลาย สแกนทั้งหมดแล้ว รู้สึกทั้งร่างกาย หายใจเข้าหายใจออกสบายๆ ก็จะช่วยให้เด็กผ่อนคลาย ถ้าสอนเด็กได้ตั้งแต่อนุบาล พอเขาอายุมากขึ้น เขาเครียดจากการเรียน เขาก็สามารถทำเอง ปล่อยวางความเครียดในส่วนต่างๆได้

๒๘

ถาม : ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์สำหรับเด็กที่ติดเรื่องการเล่นเกม นอนดึก ชอบน้ำอัดลม และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารขยะประเภทต่างๆ

ตอบ : ส่วนมากเรื่องเหล่านี้อยู่ในเรื่องของ **กายภาวนา** การพัฒนากายการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์กับโลกวัตถุเรื่องเทคโนโลยีเรื่องการเล่นเกมเป็นเรื่องของครอบครัว แต่ละครอบครัวจะมีนโยบายอย่างไร เมื่อตกลงกันในนโยบายว่าเราเล่นเกมเมื่อไหร่บ้าง เล่นได้นานเท่าไหร่ เราก็เคารพในกติกานั้น ซึ่งธรรมดาของเกมเขาก็อยากทำให้เราติดใจ ทำให้เราสนุก

บางทีบ่อยครั้งเมื่อเราจะต้องเลิกเล่น เรามักอยากจะเล่นต่อ ถ้าเราเป็นผู้ที่ฝึกตัวเองเป็นแล้ว เราก็สักแต่ว่ารู้ว่าอยาก อยากเล่นต่อ เพราะความอยากเล่นต่อก็เป็นแค่ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องทำตาม เป็นอาการของมันอย่างนี้ พอหมดเวลาก็อยากให้มีต่อ ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่อยากอย่างนั้น

แต่เราจะไม่ให้มีต่อ

การกำหนดเวลาก่อนเล่นมันก็ดีเหมือนกัน อย่างเช่นเรากำหนดว่า เราจะเล่นเกม ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็แล้วแต่ คือกำหนดเวลาล่วงหน้า และให้รักษาเวลาที่ตัวเองกำหนดไว้ ถ้าหากว่าคุณพ่อคุณแม่บอกว่าให้เล่นได้ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น เราก็ฝืนคำสั่งของพ่อแม่ ไม่ต้องทำตามที่พ่อแม่ท่านขอไว้ เราก็จะกำหนดของเราเองว่าเราจะเล่น ๕๙ นาที เรียกว่าฝืนคำสั่งของพ่อแม่ พ่อแม่ให้เล่น ๑ ชั่วโมง เราก็เล่น ๕๙ นาที ก็ดูนาฬิกา ก็เรียกว่าเป็นการกำหนดตารางเวลาของตัวเอง

เรื่องนอนดึกเกินเวลาห้าทุ่ม เราต้องรู้จักแยกแยะเวลานอน เวลาเล่น เวลาเรียน เรียกว่าเป็นผู้รู้กาลเทศะใช่ไหม ปกตินี่เราตื่นกี่โมง ตอนเช้า ๖ โมง ๖ โมงครึ่งนะ กำลังดี ถ้าอย่างนั้น ถ้าจะตื่น ๖ โมงเช้า ควรจะนอนสักกี่ทุ่ม ๒ ทุ่มครึ่งนะเยอะเหมือนกัน อาตมาว่าถ้านอน ๓ ทุ่ม ๔ ทุ่มก็ได้ แต่ถ้ามากกว่านั้น เราขาดการพักผ่อน คิดอะไรก็คิดไม่ออก ไม่ฟุ้งซ่านก็ง่วง สังเกตคนนอนมากจะฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ถ้าคนนอนน้อยก็จะง่วง จิตใจไม่ค่อยโปร่งใส เราต้องหาความพอดีสำหรับตัวเอง นอนเท่าไหร่กี่ชั่วโมง ก็พยายามศึกษาหาความพอดีสำหรับตัวเอง

ที่สำคัญเวลาจะหลับ ต้องกำหนดเวลาตื่น ถ้านอน ๔ ทุ่ม เราก็กำหนดว่าพรุ่งนี้เช้าต้องตื่น ๖ โมงเช้า ถ้าทำอย่างนี้ไม่ต้องใช้นาฬิกาปลุก มันจะมีการปลุกอยู่ในตัวของเราเป็น

อัตโนมัติเลย รู้ตัวแล้ว ตื่นแล้ว พลิกไปนอนต่อเป็นนิสัยไม่ดี แล้วจะฝัน ที่ฝันอะไรแปลกๆ มักจะเป็นช่วงนี้ ถึงเวลาลุกแล้ว ไม่ยอมลุกกลับนอนต่อ

การดื่มน้ำอัดลมต่างๆ เด็กๆ รู้ไหมในหนึ่งกระป๋อง มีน้ำตาลกี่ช้อน มีใครรู้ไหม คำตอบคือ ๗-๘ ช้อน ซึ่งมากอยู่ กินมาก กินเกินย่อมไม่ดีต่อสุขภาพ เราต้องระมัดระวังเรื่องการ กินน้ำตาล เขาทำน้ำอัดลมเขาก็มีความประสงค์ว่ากินแล้ว ไม่อิ่ม เพราะถ้าอิ่มแล้วเขาก็ขายได้กระป๋องเดียวใช่ไหม เขาก็ ต้องผลิตในลักษณะที่ว่า กินแล้วอยากกินอีก ซึ่งมันต่างกันมาก กับกินน้ำ ถ้ากินน้ำกินของธรรมชาติ อิ่มแล้วก็อิ่ม หมดเรื่อง การบริโภคน้ำอัดลมมากๆ จึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สุขภาพ กายด้วย สุขภาพใจด้วย ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดมีปัญหาใน พฤติกรรมของเด็ก

๒๔

ถาม : ความเครียดจากการแข่งขันในที่ทำงาน งานที่ ต้องก้าวหน้าตลอดไม่หยุดนิ่ง เราเดินช้ารุ่นน้องแซง ทำให้ เครียดมาก ท่านมีคำแนะนำอย่างไร

ตอบ : อาตมาเชื่อว่าเรารักงานของเรา และพยายาม ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เราก็น่าจะต้องก้าวหน้า ไม่ได้หยุดนิ่ง อาตมาที่ไม่ได้อยู่ในวงการธุรกิจ แต่สงสัยว่า จำเป็นไหมที่ต้องคอยดูว่าคู่แข่งเขาทำอะไรกัน จำเป็นมากน้อย แค่ไหน ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะทำงานของเราให้ดีที่สุดเท่าที่

จะทำได้ สร้างบรรยากาศในที่ทำงานที่เอื้อต่อการทำงานอย่างสมานสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถ้าเรามองในตัวเองหรือคนอื่นในลักษณะเป็นคู่แข่งด้วยความเครียด ความเครียดนั่นแหละเป็นตัวที่ทำให้การงานเราไม่ก้าวหน้า เพราะเราเครียดเราคิดอะไรไม่ออก แล้วก็ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างมักจะเสียหรือมีปัญหาเพราะเครียดแล้วก็โมโหง่าย หงุดหงิดง่าย เดี๋ยวก็เกิดเรื่องน้อยใจกันไม่พอใจกันหรือว่าเครียดแล้วความคิดก็ไม่ค่อยรอบคอบ นี่เป็นสิ่งที่ทุกคนในที่ทำงานต้องคอยสังเกต

ทำอย่างไร เราจึงจะรักษาความขยันหมั่นเพียรความตั้งใจ การทำการงานให้เจริญก้าวหน้าโดยไม่มีผลกระทบต่อจิตใจมากเกินไป ก็คงต้องมีอยู่เป็นบางครั้งเหมือนกัน ถือว่าเป็นโทษในการทำงานในทางโลก เพราะว่าบางครั้งต้องแข่งกับเวลา เวลามีจำกัดต้องทำภายในกำหนด อันนี้ก็คงต้องอดทน แต่ว่าสำหรับผู้ที่ทำสมาธิภาวนาทุกวัน ขยันฝึกจิต แล้วก็สามารถอยู่ในภาวะที่น่าจะเครียดแต่เครียดน้อยและไม่ค่อยเครียด เพราะอย่างน้อยเครียดก็รู้สึกผ่อนคลายได้

เราต้องทำสมาธิจนถึงระดับขั้นเป็นที่พึ่งของเราได้ ถ้านานๆ ทำทีหรือไม่สม่ำเสมอก็เป็นที่พึ่งเราไม่ได้ แต่ถ้าเราทำอย่างสม่ำเสมอ พอรู้สึกเครียด เราหาเวลาเข้าไปนั่งสมาธิออกมาสดชื่นทำงานต่อ ถ้า ๓๐ นาทีมากเกินไป ขอแค่ ๑๕ นาทีก็ยังดี เพียงแต่ว่าเราหยุดดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกให้สบายแล้วก็เริ่มต้นใหม่ บางทีแค่นั้นก็พอ

คนเรายังไม่เชื่อเรื่องพลังสมาธิเท่าที่ควร มันเป็นของอัศจรรย์มาก เราไม่ต้องสงบนิ่งมากเพียงแต่เราผ่อนคลายวางไว้ชั่วคราว เหมือนถือกระเป๋าหนัก วางไว้ก็หายเหนื่อย แล้วมาหยิบกระเป๋าเดินทางต่อมันก็ช่วยได้ต้องพยายาม อย่างน้อยมองว่าเป็นเรื่องกีฬา เป็นกีฬาชีวิต และอย่าลืมเป้าหมายชีวิต เป้าหมายสูงสุดคืออะไร เปรียบเทียบระหว่างที่ได้กำไรเป็นตัวเงินพอสมควร และมีจิตใจสบายและสงบพอควร กับการได้กำไรเป็นเงินมหาศาล แต่จิตใจเราแย่อะไรจะดีกว่ากัน บางทีต้องชั่งน้ำหนักบางทีต้องยอมแพ้เขาบ้าง แต่ไม่ใช่แพ้จนเกิดความเสียหาย หรือว่าหยุดนิ่ง

ในบางครั้งก็รู้สึกว่างานชิ้นนี้ถ้าทำแล้วอาจจะได้แต่ว่าไม่ไหว บางครั้งก็ไม่ต้องเป็นที่หนึ่งในทุกๆ อย่าง เป็นที่สองที่สามบ้างก็ไม่เป็นไร ให้เราอย่าเสียอุดมการณ์ในการทำงานในลักษณะเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชีวิต เราถือว่าในการทำงานนอกจากให้ดี ให้ประสบความสำเร็จได้ผลงานแล้วเราต้องการผลสำเร็จทางจิตใจของเราด้วย ต้องการผลสำเร็จในการสร้างชุมชนที่มีศักยภาพ ชุมชนที่มีความเคารพรักซึ่งกันและกัน เราทำงานอย่างนี้เราก็ได้บุญ ถ้าทุกคนในที่ทำงานมีลักษณะเป็นครอบครัวเคารพซึ่งกันและกัน ทำงานด้วยความสนุก ด้วยความรู้สึกเป็นมิตร ด้วยความสุข ยอมเสียสละเพื่อส่วนรวม นอกจากกำไรที่เป็นเงินเป็นทองแล้ว ยังได้กำไรที่เป็นนามธรรม ได้บุญด้วย ถ้าเราหาความพอดีระหว่างกำไรทาง

ด้านวัตถุกับกำไรทางด้านจิตใจทั้งของเรา ลูกน้องและเพื่อนร่วมงาน มันน่าจะเป็นทางสายกลางที่พอดี

๓๑ **ถาม** : ข้อที่หนึ่ง การดูแลบิดามารดาขณะป่วยเข้าโรงพยาบาลจะได้บุญมากเพราะว่าได้เห็นว่าสังขารไม่เที่ยงเป็นทุกข์ อีกหน่อยพอเราแก่ก็ต้องป่วยแบบนี้เหมือนกัน ทำให้รีบขยันในทาน ศีล ภาวนาเพื่อสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสาร เกิดปัญญาเนื่องจากได้จากการดูแลท่านใช่หรือไม่

ข้อที่สอง บางคนบอกว่าดูแลบิดามารดาเมื่อป่วยได้บุญแล้วไม่ต้องไปวัดก็ได้เพราะบิดามารดาเป็นพระในบ้าน แต่ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำทั้งสองอย่างจึงทิ้งท่านไปวัดบ้าง เมื่อมีโอกาสบางครั้ง ไม่แน่ใจว่าตนเองทำถูกต้องหรือไม่ เพราะท่านคงอยากให้ดูแลท่านตลอดเวลา ท่านช่วยตัวเองไม่ได้ ท่านเป็นอัมพฤกษ์

ตอบ : คำตอบข้อแรกคือ ใช่ แต่ถ้าเป็นการทิ้งคุณพ่อคุณแม่ให้ลำบากไม่มีใครดูแลก็ไม่ถูกต้อง แต่คงไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้นทีเดียว เพียงแต่ว่าเราหาคนอื่นช่วยดูแลชั่วคราว สำคัญที่เราทำความเข้าใจกับคุณพ่อคุณแม่เท่าที่จะทำได้ อธิบายว่าทำไมเราจึงต้องไปวัด ไปเพื่ออะไร ไปแล้วเราได้อะไรมาเป็นต้น บางทีเรากลับจากวัดแล้วเล่าให้ฟังว่าเราได้ทำอะไรบ้าง เราได้ข้อคิดอะไรบ้าง เราก็ถ่ายทอดให้ท่านฟัง ท่านก็พลอยได้ประโยชน์ไปด้วย อันนี้ก็เป็นการปฏิบัติต่อพ่อแม่ที่ดี

มาก เพราะ**ถ้าเราสามารถทำให้ผู้ปกครอง ผู้มีพระคุณที่มีศรัทธาน้อยเกิดมีศรัทธามากขึ้น หรือมีศรัทธาแล้วมีศรัทธายิ่งๆ ขึ้นไปก็เรียกว่าเป็นบุญมหาศาล มากกว่าการปรนนิบัติทางกายด้วยซ้ำไป**

ที่เรียกว่าพระในบ้านก็เป็นสำนวนอย่างหนึ่ง แต่ว่าไม่เหมือนกับการไปหาพระ เราอยู่ใกล้ชิดกับผู้มีพระคุณ บางทีคุณพ่อคุณแม่ท่านก็เอาใจยาก บางครั้งเราเองก็อดที่จะหงุดหงิดรำคาญที่จะเครียดไม่ได้ พอหงุดหงิดรำคาญคุณพ่อคุณแม่ก็เกิดรู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เกิดความไม่สงบ จิตใจไม่เป็นบุญเป็นกุศล การมีโอกาสเป็นครั้งคราวที่จะไปวัดไปพบพระ ไปทำจิตใจให้สงบ ไปชาร์จแบตเตอรี่ทำให้มีกำลังที่จะไปทำหน้าที่ต่อก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติต่อท่าน เป็นการรักษาจิตใจไว้ในอารมณ์ที่เป็นกุศล อาตมาเห็นว่าถูกต้องแล้วที่เอาทั้งสองอย่าง ถ้าไปวัดก็ไม่ใช่เป็นการทิ้งคุณพ่อคุณแม่ให้นอนอยู่คนเดียวไม่มีใครดูแล เราต้องตกลงกับพี่น้องหรือผู้คนที่หวังดีให้ดูแลชั่วคราว และทำความเข้าใจกับคุณพ่อ คุณแม่ก่อน

๓๑ **ถาม** : การที่เราขออโหสิกรรมในความประพฤติที่ไม่ดีงามต่อพ่อแม่ และพ่อแม่ได้อโหสิให้เราแล้ว แต่จิตของเรายังมีอกุศล คือยังโกรธตนเองอยู่ ยังปล่อยวางไม่ได้ จะมีทางที่จะช่วยอย่างไร ให้เราหายผูกเจ็บในตนเอง และถึงแม้เราจะขออโหสิกรรมแล้ว เราก็ยังต้องแก้ไขกรรมชั่วนั้น ใช่หรือไม่

ตอบ : การสอนให้ลูกสำนึกในบุญคุณของพ่อแม่ เป็นผู้มีความกตัญญูกตเวที ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก แต่ในขณะเดียวกันเราต้องยอมรับธรรมชาติของเราว่า เรายังมีกิเลสอยู่ บางครั้งบางคราวที่เราไม่พอใจกับคุณพ่อคุณแม่ ไม่ตั้งใจจะโกรธก็อดไม่ได้ หรือความคิดไม่ตรงกัน หรือว่าความต้องการไม่ตรงกัน หลายๆ อย่างผสมกันมากเข้าๆ เราก็รู้สึกว่าท่านไม่ยุติธรรมกับเรา ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ

ถ้าเราเข้าใจว่านั่นเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ในผู้ที่ยังมีกิเลส ยังเป็นปุถุชนอยู่ เราก็ไม่ประมาท แต่เราอโหสิกรรมตัวเองได้ เราขออโหสิกรรมจากคุณพ่อคุณแม่ อันนี้ก็อย่างหนึ่ง แต่เราต้องรู้จักให้อภัยตัวเองบ้าง ให้อภัยตัวเองว่าเรายังเป็นปุถุชนอยู่ บางทีเราคุมอารมณ์ไม่อยู่ ถ้าเราฉลาดเราก็จะได้ข้อคิดว่า ต้องช่วยด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อเราจะได้ชนะความโกรธ เพื่อจะชนะกิเลสในจิตใจของเรา เพื่อว่าเราจะเป็นลูกที่ดีกว่านี้

ถ้าเราเปิดประตูแล้ว ลมถ่ายเทก็เป็นธรรมดา ถ้าเราปิดประตูปิดหน้าต่างมิดชิดลมก็เข้าไม่ได้ แต่ถ้าเราเปิดประตูแล้วมีกลิ่นเหม็นเข้ามาก็เรียกว่าธรรมดาใช่ไหม พอเปิดประตูแล้วลมเข้ามาได้ ก็มีทั้งกลิ่นหอมกลิ่นเหม็นเข้ามาได้ ธรรมชาติของมนุษย์มันเป็นอย่างนั้น จิตใจของเรา ที่ยังไม่ได้ฝึกฝนอบรมจิตใจ ก็ยังมีภูมิต้านทานกิเลสน้อย กิเลสต่างๆ ก็ไหลเข้ามาในจิตใจของเราได้ง่าย เป็นเรื่องธรรมดา

ขอเสริมเรื่องการทำบุญว่าเรามีเจตนาหลัก คืออยากจะ

สร้างประโยชน์แก่เขา แต่ในระหว่างการทำความดีนั้นอาจจะเกิดกิเลสบางอย่าง เช่น ยินดีในการยกย่องของคนอื่นอย่างนี้เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกดั้งเดิมความรู้สึกหลักที่เรามีต่อพ่อแม่ คือรัก แต่ในบางครั้งความรักนั้นก็เศร้าหมองด้วยความคิดอย่างอื่น แต่ว่าจริงๆ แล้ว อันนั้นก็ไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริงของเรา เป็นแค่อารมณ์ชั่วแวบของเราที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เราก็ไม่ควรจะเอาจริงเอาจังกับมันมาก ก็อภัยตัวเอง เราเป็นลูกก็เป็นอย่างนั้น พ่อแม่ก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ท่านก็รักเราท่านก็หวังดีต่อเรา แต่บางครั้งท่านก็ยังมีอารมณ์หงุดหงิดบ้าง รำคาญบ้าง ผิดหวังบ้าง เพราะท่านก็เป็นผู้ที่มีกิเลสเหมือนกัน

เมื่อเราปฏิบัติธรรมเราก็เข้าใจตัวเองมากขึ้น และก็เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจพ่อแม่ได้มากขึ้น ไม่ตั้งใจจะโกรธบางทีอดไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่ก็คงเหมือนกัน บางครั้งที่ท่านเคยโกรธเรา เคยดุเราท่านก็คงไม่ได้ตั้งใจ แต่มันเป็นเอง เราให้อภัยท่านด้วย ให้อภัยตัวเองด้วย และรู้จักปล่อยวาง ที่สำคัญมากคือรู้จักสิ่งที่เราบังคับได้ และสิ่งที่เราบังคับไม่ได้ **เมื่อจิตเกิดอารมณ์เศร้าหมอง เราจะบังคับไม่ให้เกิดคงไม่ได้ แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิดแล้ว เราจะยินดี เราจะปรุงแต่งในความรู้สึกนั้นต่อ ๆ ไปหรือไม่ เพราะสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราตัดได้**

ความคิดผิดที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เราเป็นทุกข์มาก คือความยึดมั่นถือมั่นในความคิด ถ้าถือว่าเพราะความคิดชั่ว

เกิดขึ้นในใจเรา เราก็เป็นคนชั่ว นี่เรียกว่าไปถือกรรมสิทธิ์ในความคิด ถือว่าความคิดผิดเป็นของเรา บางทีเคยคิดโกรธพ่อแม่ พอเกิดขึ้นแล้วตกใจเลย โอ้ เราเป็นคนบาปหนา ทำไมเราจึงคิดอย่างนี้กับพ่อแม่ได้ เราคิดได้เพราะเป็นธรรมชาติของจิต จิตเรามันคิดได้ทุกอย่าง

ขอเปรียบว่าเหมือนกับเรื่องตัวอักษร ถ้าตัวอักษรในภาษาพร้อม เราก็สามารถเขียนได้ทุกเรื่องใช่ไหม จะเป็นเรื่องธรรมะก็ได้ จะเป็นเรื่องลามกอนาจารก็ได้ ตัวอักษรก็ใช้ชุดเดิม ความคิดของเราเป็นไปทุกอย่าง จะคิดสูงก็ได้จะคิดต่ำก็ได้ คิดในทางดีงามก็ได้ คิดในทางลามกอนาจารก็ได้ คิดได้ทุกอย่าง ธรรมชาติของจิตก็เป็นอย่างนี้ จนกระทั่งได้บรรลุเป็นพระอริยะเจ้า พอบรรลุเป็นพระอริยะเจ้าแม้ความคิดบางอย่างไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ อย่างเช่น เบียดเบียนคนอื่นมันเกิดไม่ได้ นี่คือความอัศจรรย์และความประเสริฐของพระอริยะเจ้า

๓๒ **ถาม** : คุณแม่วัย ๘๐ เดิมเป็นคนปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด แต่มาบัดนี้กลับเปลี่ยนบุคลิกเป็นคนที่มองโลกและมองคนในแง่ร้าย ผูกโกรธ อาฆาต ไม่ให้อภัย คอยจับผิดผู้อื่น ทั้งๆ ที่การทำงานของสมองด้านอื่นยังพร้อมบริบูรณ์ ทำตัวให้ยากแก่การเตือน และโกรธลูกหลานไปหมดทุกคน ทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้นได้พยายามเอาใจทุกอย่าง ขอทราบว่าในกรณีเช่นนี้ลูกหลานจะปฏิบัติตนเช่นไร

ตอบ : ยาก อาตมาสรุปว่ายากเหมือนกัน มีข้อคิดทั่วไปว่า คนมีอายุแล้วมักจะกลัวตายเป็นพื้น ถึงแม้จะไม่ยอมรับกับลูกหลานและไม่ยอมรับกับตัวเอง นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งเรื่องกลัวตาย อันนี้จะเป็นข้อหนึ่งที่ควรดู และต้องไปดูอีกว่าท่านมีทุกข์อะไรบ้างเป็นการเฉพาะ ถ้าเราพูดเป็นเรื่องๆ ไป เราลูกหลานก็ต้องใช้ความอดทนให้มาก เพราะว่าเป็นผู้ที่มีบุญคุณต่อเรามหาศาล เราก็ต้องให้อภัยและอดทน ท่านอายุมากแล้วและเราก็ไม่รู้ว่าท่านจะอยู่กับเราอีกนานเท่าไหร่ ต้องอดทนไว้ก่อน

บางครั้งเราไปพูดกับท่าน ไปฟังท่านพูด พยายามจับประเด็นว่ามีอะไรที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์ ถ้าเราฟังดีๆ อาจจับได้ว่าเป็นห่วงหรือว่ากลัวกังวลเรื่องอะไร เราก็พยายามแก้ตรงจุดนั้น พยายามเป็นผู้ฟัง และที่ท่านเปลี่ยนจากคนเคยเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นคนนิสัยตรงข้าม มันมีเหตุปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เปลี่ยนแปลงอย่างนั้น อาจจะเป็นกุญแจไขปัญหาอย่างหนึ่ง อยู่ที่ว่าเราต้องพยายามฟังให้มาก พยายามนั่งฟัง ชวนคุย ชวนฟัง ดูว่าทำอย่างไรท่านถึงจะมีความสุข

ในขณะเดียวกันอาตมาไม่เชื่อว่าการตามใจคนในทุกเรื่องเป็นการปฏิบัติของผู้มีเมตตาธรรมเสมอไป เราดูจากเด็กอ่อน ถ้าเด็กเล็กต้องการอะไรก็ให้ไปหมดเด็กก็เสียคน ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าอายุมากแล้วนิสัยบางอย่างกลับเหมือนเด็ก ถ้าให้ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อท่านแสดงอารมณ์โกรธ

ก็ได้ใจ คราวนี้เลยทำบ่อยๆ มันจะไม่ดีเหมือนกัน มันต้องมีขอบเขต ต้องมีหลักการ ต้องมีกรอบในการปฏิบัติ ต้องคิดว่าเอาล่ะได้แค่นี้ก็คือจบ เหมือนกับเราปฏิบัติต่อเด็ก แต่เราต้องทำด้วยความเคารพ และทำด้วยเหตุผล

กรณีอย่างนี้ จะต้องถือว่าในช่วงนี้ท่านเป็นอาจารย์ของเรา เราต้องพยายามรักษาจิตใจ ทำสมาธิภาวนาแล้วก็แผ่เมตตาให้ท่าน การแผ่เมตตาการอุทิศส่วนกุศลมันมีผลจริง อย่างที่หลวงพ่อชาท่านเคยเล่าให้ฟังตอนท่านเดินธุดงค์แล้วท่านเป็นไข้มาลาเรีย อยู่แถวนครพนม ท่านเป็นอย่างหนัก ท่านอยู่องค์เดียว ท่านเกือบมรณภาพ ไม่มียารักษา ถึงวันหนึ่งที่ท่านสลบไปเลย คิดว่าคงจะหมดแล้ว ตอนนั้นท่านเผาใบสุทธิทิ้งไป เพราะว่าถ้าท่านตายแล้วใครเจอศพจะได้ไม่รู้ว่าเป็นใครแล้ว ไม่ต้องไปส่งข่าวถึงบ้านให้ทางบ้านเป็นทุกข์ ท่านสลบแล้วท่านก็ฟื้นขึ้นมา ก็แปลก...รู้สึกว่ามีกำลังวังชา ไม่ทราบเป็นเพราะอะไรเพราะท่านก็ไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ทานยาอะไร ท่านก็จดวันที่ เวลาไว้

ตอนหลังกลับไปถึงอุบล ไปคุยกับทางบ้านคุยกับโยมแม่กับพี่น้องว่าวันนั้นช่วงนั้นทางบ้านมีอะไรไหม เขาบอกว่าก็พอดีตอนนั้นพวกเราเป็นห่วงท่านมากเพราะไม่ได้ข่าวเป็นปีเป็นเดือน กลัวท่านเป็นอะไรไป พวกเราจึงไปวัดไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน มันก็ตรงพอดีกับวันที่ท่านสลบแล้วฟื้นขึ้นมาเหมือนมีกำลัง คงเป็นเรื่องแปลกประหลาดที่เกิดขึ้น

ในชีวิตของท่าน แสดงว่าการตั้งใจทำบุญทำความดีแล้วก็อุทิศให้คนอื่นมีส่วนช่วยได้ ในการที่เรามาปฏิบัติธรรมเราก็อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้คุณแม่ก็อาจจะช่วยได้ในระดับหนึ่ง

๓๓ **ถาม** : ขณะนี้ดูแลคุณพ่อซึ่งป่วยอยู่ และท่านจะหงุดหงิดกับความหวังดีที่เราเสนออยู่เสมอ ทำให้บางครั้งเกิดความเบื่อที่จะดูแลอย่างดี และเอาจริงเอาจังอย่างที่ตั้งใจไว้ เลยทำเหมือนกับคิดว่าเป็นหน้าที่ ไม่ค่อยทำด้วยใจ ซึ่งคิดว่าเป็นการไม่ถูกต้อง จึงอยากให้ท่านอาจารย์ช่วยกรุณาแนะนำว่าควรจะนำธรรมะข้อใดมาใช้ ให้เกิดแรงจูงใจที่จะอยากปฏิบัติกับคุณพ่อเหมือนเดิม คือทำด้วยใจ และขณะเดียวกันสามารถดูแลจิตใจตัวเอง ไม่ให้หวั่นไหว ขึ้นๆ ลงๆ ตามความหงุดหงิดของคนอื่น

ตอบ : ส่วนหนึ่งก็ต้องฝึกคิดฝึกพิจารณาในทางที่จะทำให้มีกำลังใจมากขึ้น อย่างเช่นเราตั้งใจระลึกถึงบุญคุณของคุณพ่อที่มีต่อเรา ตั้งแต่เราเกิดมา คิดให้ละเอียดรอบคอบ และจดไว้เป็นข้อๆ แล้วมาพิจารณาจนกระทั่งเราเห็นความจริงว่าสิ่งที่เราได้รับจากท่านมันมากเหลือเกิน พอเราเกิดความซาบซึ้งในสิ่งที่ดีที่เรารับจากท่าน เราคิดว่าแค่อาการหงุดหงิดรำคาญบ้างเล็กน้อย ถ้าเทียบกับสิ่งที่ดีที่ท่านเคยให้แก่เรา อาการหงุดหงิดในปัจจุบันแทบจะไม่มีความหมาย เราก็ไม่ได้ปฏิเสธกิริยาบางอย่างที่มันขัดใจเรา หรือที่ทำให้เราเบื่อ แต่เรา

ถอนออกมาดูบริบทในภาพกว้าง และย้อนเวลาไป เรามาดูว่าเทียบกับสิ่งที่ดีงามในอดีตทั้งหมดแล้ว มันนิดเดียว เราไม่ควรจะถือสา อันนี้ก็ข้อหนึ่ง ประเด็นสำคัญให้เราพิจารณา ให้เราระลึกอยู่ในบุญคุณของท่านให้มากๆ

ข้อที่สอง ให้เราแผ่เมตตาสม่ำเสมอทุกวัน ก่อนจะเข้าห้องไปดูแลท่าน เราก็นั่งสงบเงียบก่อน นั่งแผ่เมตตาให้ท่าน แล้วก็เตรียมใจว่าเราจะไม่ปล่อยให้จิตใจเราเศร้าหมอง เพราะคำพูดของท่าน ไม่ว่าท่านจะพูดอะไรก็แล้วแต่ ต้องเตรียมใจไว้ก่อน ถือว่าเป็นข้อวัตรปฏิบัติ และเป็นสิ่งท้าทาย วันนี้เราปฏิบัติธรรมด้วยการรักษาจิต ทั้งๆ ที่คุณพ่อหงุดหงิด คุณพ่อดุ อันนี้ก็คือการปฏิบัติของเราวันนี้ เราจะดูแลท่าน และรักษาจิตให้ปกติ ก็กลายเป็นสิ่งท้าทาย

ข้อที่สาม อยากจะพิจารณาว่าความหงุดหงิดความรำคาญก็เป็นส่วนหนึ่งของโรคของท่าน เพราะว่าคนเราไม่ใช่ป่วยทางกายอย่างเดียว ป่วยใจด้วย และผู้ป่วยหนัก ป่วยในวาระสุดท้าย มักจะมีอะไรหลายๆ อย่าง ที่ชวนปั่นป่วนความวิตกกังวลความกลัว ถ้าเป็นผู้ชาย หลายอย่างก็ไม่อยากจะเปิดเผย อาย เช่น ฉันกลัวตาย เป็นต้น และผู้ชาย เช่นเป็นคุณพ่อก็คงไม่อยากจะเปิดเผยกับลูกสาว หรือว่าคนรอบข้าง มันเสียศักดิ์ศรีของผู้ชาย เราก็ต้องพยายามเข้าใจในประเด็นนี้

เพราะฉะนั้นความกลัวความกังวลความทุกข์ต่างๆ ผู้ชายมักจะไม่ถนัดที่จะบ่น อยากจะพูดยาว แต่ว่าจะเก็บกด

และมันจะออกลักษณะว่าดุว่ารำคาญว่าหงุดหงิด อะไรอย่างนี้ แต่เราให้อภัย เพราะว่าเข้าใจว่าเป็นอาการหนึ่งของโรค ความแปรปรวนของสังขาร ความผิดปกติ อันนี้ก็เป็นข้อแนะนำ

สรุปว่า หนึ่ง ให้เราให้เวลากับการพิจารณาถึงบุญคุณของท่าน ให้เห็นว่าบุญคุณมากเหลือเกิน เทียบกับความหงุดหงิดรำคาญ มันเทียบไม่ได้ ความหงุดหงิดรำคาญเรื่องเล็กนิดเดียว แต่เราฝึกจิตก่อน ทุกครั้งก่อนจะเข้าห้อง เราก็ฝึกทำจิตดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แล้วแผ่เมตตาให้ท่าน และเตรียมใจว่าจะเข้าไปปฏิบัติ นี่เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม เราต้องพยายามรักษาจิต ถือว่าเป็นการท้าทาย แล้วก็ถือว่าอาการต่างๆ ที่เราไม่ชอบ ก็เป็นส่วนหนึ่งของโรค จึงน่าให้อภัย

๓๘ **ถาม** : ในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้มีการเบียดเบียนชีวิตกันมาเป็นเวลาหลายปี กรณีที่มีคลื่นสึนามิทำให้คนตายพร้อมกันนับแสน ตามหลักของพระพุทธศาสนาจะอธิบายเรื่องนี้ว่าอย่างไร

ตอบ : เราก็ถือว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าคนมีความโกรธ มีความไม่พอใจ ด้วยเหตุผลว่าถูกรังแก ถูกกดขี่ อยู่ในระบบที่ไม่ยุติธรรม เป็นต้น และผู้ที่โกรธเกลียด แค้นใจนั้นไม่ถือศีลข้อที่ ๑ ก็เป็นไปได้ว่าจะต้องมีการฆ่ากัน ศาสนาก็มีหลักต่างๆ ที่ไม่เหมือนกัน บางศาสนาถือว่าถ้าเคร่งจริงๆ จะยอมหมด แม้จะเป็นการเบียดเบียนชีวิต

ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเคร่งที่สุดก็คือแม้มดตัวเล็กๆ ก็ไม่ฆ่า และเราก็ไม่ควรจะด่วนสรุปว่าเป็นเรื่องของศาสนาเสมอไป เพราะว่าเรื่องศาสนา เรื่องเศรษฐกิจ เรื่องการเมือง เรื่องสังคม มันเกี่ยวเนื่องกันมาก บางทีเราจะมองแต่ในแง่ของศาสนาอย่างเดียวมันก็จับประเด็นไม่ได้ เรื่องของสึนามิทำให้คนตายพร้อมกัน คือสำหรับอาตมาก็พิจารณาความตายทุกวันๆ

เพราะฉะนั้นคนตายจำนวนมากก็ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นเรื่องแปลกประหลาด นอกจากว่ามันเกิดในที่เดียวกันเท่านั้นเอง อาตมาเคยเล่าเรื่องหลวงพ่อชา ที่ท่านอาพาธหนัก เรานิมนต์ท่านกลับจากโรงพยาบาลจุฬาฯ คิดว่าจะให้ท่านมรณภาพที่วัด ไม่อยากให้ท่านต้องมรณภาพในโรงพยาบาล เราสร้างกุฏิพยาบาล พระเราก็เตรียมพยาบาลท่าน จนกว่าท่านจะมรณภาพ พวกเราคาดกันเองว่าท่านน่าจะอยู่ไม่เกิน ๖ เดือน หรือ ๑ ปี สุดท้ายท่านก็อยู่ถึง ๑๐ ปี

คนไทยโดยเฉลี่ยตายปีละประมาณ ๔ แสนคน เป็นอันว่าระหว่างหลวงพ่อนอนป่วยนี่คนไทยตายไปแล้ว ๔ ล้านคน ฉะนั้นเรื่องความตายแบบทรมานก็มีอยู่ทุกวัน แต่ว่าอยู่ในโรงพยาบาลบ้าง อยู่ที่บ้านบ้าง เพราะไม่ได้อยู่ในที่เดียวกันคนก็หลับหูหลับตาได้ ไม่ต้องไปคิด ไม่อยากจะคิด แต่โลกที่เราอยู่เป็นโลกแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย โลกที่คนตายทุกวันๆ ตายเป็นพัน เมืองไทยก็ตายทุกวันๆ เมืองนอกก็ตายทุกวันๆ ฉะนั้นถ้าพูดถึงการตายมันก็ต้องตายอยู่แล้ว เราจะบอกว่า

โอ้ เขาคงเคยทำกรรมร่วมกันไว้ก่อน อันนี้ก็พูดได้

ครูบาอาจารย์บางองค์ก็ยังเคยพูดอย่างนั้นว่า คนที่ตายพร้อมกันเป็นแสน สองแสนคนเคยทำปาณาติบาตพร้อมกัน อาตมาเองไม่ทราบ ไม่มีญาณหยั่งรู้ถึงขนาดนั้น อาตมามองว่าชีวิตของเรามันไม่ปลอดภัย เราอยู่ในโลกที่มีภัยธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ในเมื่อภัยธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นระยะๆ จำนวนคนเพิ่มขึ้นทุกปีๆ ทุกครั้งที่เกิดมันก็ต้องมีคนตายเป็นจำนวนมากก็แค่นั้น

หลังจากสึนามิแล้วก็ไม่ใช่ว่าไม่มีใครตาย คนไทยก็ตายเป็นพันทุกวัน อีกข้อหนึ่งที่เราไม่ควรจะลืมคือทุกคนที่ตายในสึนามินี่เขาจะต้องตายอยู่แล้ว ไม่ใช่ว่าไม่มีสึนามิคนเหล่านั้นไม่ตาย เขาก็มีธรรมชาติที่จะต้องตาย ฉะนั้นเรื่องของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย คนส่วนมากไม่ค่อยอยากจะคิด พอเรื่องอย่างนี้เกิดขึ้นก็ทำใจไม่ค่อยได้ ต่อไปก็อาจจะเกิดถี่ขึ้น เพราะว่านอกจากภัยธรรมชาติที่เกิดเป็นระยะๆ โดยปกติแล้วก็เริ่มจะมีผลจากการกระทำของมนุษย์ที่สะสมมาหลายๆ ร้อยปี ตั้งแต่ปฏิวัติอุตสาหกรรมเกิดที่ประเทศอังกฤษ มนุษย์ก็กอบโกยทำลายสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ในระยะสั้น ตอนนี้เรากำลังจะเข้ายุคที่มนุษย์ต้องรับผลกรรม เรื่องสึนามิคงเป็นแค่ครั้งแรกๆ ต่อไปนี้มันอาจจะมีบ่อยมากขึ้น ที่คนตกใจมากเพราะไม่เคยมีมาก่อน แต่ต่อไปก็คงจะต้องเจอบ่อย เราก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจ

๓๕ **ถาม** : ขอเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติและการทำจิต เวลาป่วยที่โรงพยาบาล หรือเวลาเจ็บหนักโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาก่อนจะสิ้นใจ

ตอบ : เรื่องนี้เรื่องใหญ่ จะขอพูดสัก ๒-๓ ข้อ ขอพูดถึงญาติหรือผู้ที่ดูแลคนป่วยก่อน เราต้องพยายามคิดในประเด็นว่าญาติที่กำลังจะสิ้นใจนั้น ยังมีเรื่องกังวลอะไรบ้าง จะเกี่ยวกับลูกหลาน ทรัพย์สมบัติ หรืออะไรก็แล้วแต่ พยายามให้ปลอบใจในเรื่องนั้น ผู้ที่จะเสียชีวิตเองก็ต้องพยายามปล่อยวางความวิตกกังวลต่างๆ เมื่อถึงเวลาที่จะไม่หายแล้วเราก็ต้องเตรียมจิตเตรียมใจ เพราะคนเราไม่ใช่ว่าตายแล้วสูญ เรายังมีที่ไป จิตสุดท้าย ภาวะจิตขั้นสุดท้ายมีผลสำคัญมากต่อการไปเกิดใหม่

เราต้องพยายามสร้างสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้ที่จะจากไป ได้ไปอย่างสงบ เท่าที่เราจะทำได้ ผู้ที่จะสิ้นไปอย่างมีสติหรืออย่างสงบก็มักจะเป็นผู้ที่เคยฝึกสติ เคยฝึกความสงบ ตั้งแต่ยังไม่ป่วย ถ้าจะปล่อยให้ป่วยก่อน กำลังจะหมดเวลาแล้ว จึงมาบริกรรม "พุท โธๆ" ก็คงจะยาก **ขนาดพวกเราที่ยังแข็งแรงอยู่ ยังทำไม่ค่อยเป็น นับประสาอะไรกับคนที่เจ็บป่วยมากๆ เพราะฉะนั้นการฝึกเจริญสติในการทำสมาธิภาวนาตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วยเป็นเรื่องสำคัญมาก** การเข้าร่วมรายการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ก็ดีอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือ มีตารางเวลาตายตัว ที่ไม่ขึ้นอยู่กับความชอบ

ความไม่ชอบของเรา

ถ้าเราอยู่ที่บ้านถึงจะปฏิบัติสม่ำเสมอพอสมควร ก็มักจะทำตามใจตัวเองมาก ถ้าวันไหนที่รู้สึกวุ่นๆ ฟุ้งซ่าน ง่วง หรือขี้เกียจ ก็มักจะคิดเข้าข้างกิเลส แหม ไม่นั่งดีกว่า วันนี้นั่งไปก็คงไม่ได้ประโยชน์อะไร เพราะว่ามันเป็นอย่างนี้ มันวุ่นวายเกินไป มีเรื่องอยู่ในใจมากเกินไป ถ้าไม่ระวังก็กลายเป็นนิสัยเคยชินที่ว่าเราภาวนาเฉพาะเวลาที่เราอยากภาวนา แต่นักบวชก็จะได้เปรียบตรงที่ว่าต้องภาวนาทุกวัน ไม่ใช่ว่าพระท่านจะขยันทุกวัน แต่ขยันไม่ขยันท่านก็ต้องไป ตี ๓ ตีระฆัง ท่านต้องไปศาลา เพราะฉะนั้นท่านมีโอกาสปล่อยวางความอยากไม่อยากในการปฏิบัติ สุขภาพอำนวย หรือไม่อำนวย ท่านก็ต้องทำ

คนเราทั่วไปพอไม่สบายแล้ว สิ่งแรกที่เราจะปล่อยวางก็คือการภาวนา วันนี้ไม่ต้องเข้าห้องพระเพราะไม่สบาย วันนี้ไม่ต้องทำวัตรสวดมนต์ ไม่สบาย แต่ถ้าเราเห็นความสำคัญในการเตรียมตัวตั้งแต่ยังแข็งแรงอยู่ จะเห็นว่าไม่ควรจะหักโหมเกินไป หรือว่าฝืนตัวมากเกินไป แต่บางครั้งบางคราวถึงไม่สบายก็ยังพยายามปฏิบัติ พยายามเจริญสติ พยายามทำสมาธิ เป็นการฝึกนิสัย เมื่อเวลาเจ็บมากๆ ก่อนจะสิ้นไปเรามีทุนเรามีความสามารถที่เราเคยฝึกมาก่อน การปฏิบัติในเวลาเจ็บหนัก ถ้าไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยเจริญสติ ไม่เคยพยายามแยกแยะระหว่างเวทนากับความคิด ความยึดมั่นถือมั่น แยก

จิตออกจากอารมณ์ มันก็จะยากมาก เราจึงต้องฝึกทำตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย

ประเด็นสำคัญคือการใช้สติในวาระสุดท้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของทุกขเวทนา เราต้องการให้ฝึกสติกับกาย ให้สามารถแยกทุกขเวทนาส่วนที่เป็นอาการของกาย ออกจากส่วนที่เป็นปฏิกิริยา ที่ประกอบด้วยความคิดกลัว วิตก กังวลห่วง รังเกียจ โกรธ น้อยใจ เสียใจ อิจฉาคนที่ไม่เจ็บปวด เป็นต้น ซึ่งปฏิกิริยาเหล่านี้ เกิดขึ้นอย่างฉับพลันเร็วมาก ถ้าคนไม่ปฏิบัติ จะจับไม่ทัน แล้วสิ่งที่รู้สึกว่าปวดนั้น ก็จะเป็นสองอย่างที่ผสมกันอย่างดูไม่ออกว่าไม่ใช่สิ่งเดียวกัน

การที่เราเอาจิตใจที่มีสติพอสมควรมาดูเวทนา เราจะเห็นความไม่เที่ยงของเวทนา จะเป็นความไม่เที่ยงของจุดที่มันทรมาน จุดที่มันเจ็บปวดบ้าง ลักษณะอาการของความเจ็บปวดบ้าง อัตราของเวทนาบ้าง อันนี้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อคนไข้มากที่จะเห็นว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เป็นเรื่องของกาย แต่**ผู้รู้ผู้พิจารณาเวทนาไม่จำเป็นต้องเจ็บด้วย ดูตรงที่เจ็บ แต่ผู้รู้ความเจ็บไม่ต้องไปเจ็บด้วย เจ็บก็อย่างหนึ่ง รู้ก็อีกอย่างหนึ่ง** อันนี้ก็จะช่วยให้คนมีทุกขเวทนา เริ่มจะเปลี่ยนท่าทีต่อเวทนา ยอมรับไม่กลัว

การปฏิบัติให้เรียนรู้เรื่องทุกขเวทนาว่าเป็นงานที่มีความหมาย และงานที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อชาติปัจจุบัน และชาติหน้า เป็นกำไรทางปัญญาด้วย คือเรามีโอกาส **ทางพุทธ**

ศาสนาถือว่าเราต้องเป็นนักศึกษา จนถึงลมหายใจสุดท้าย ชีวิตคือการศึกษา เราศึกษาอะไร เราก็ศึกษาความเป็นคนกำลังจะตาย อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เรากำลังทำความรู้อยู่

ที่สำคัญส่วนหนึ่งของการทำความรู้นั้นก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะมีความพอใจ ยอมรับกับภาวะนี้ได้ **ความสงบของผู้อยู่ในวาระสุดท้ายอยู่ที่การยอมรับ ทำอย่างไรเราจึงจะพ้นขั้นที่ไม่ยอมรับ เรื่องนี้ต้องใช้สมาธิด้วย** ผู้ที่เคยทำสมาธิมาแล้วก็จะง่ายหน่อย แต่ไม่ง่ายนัก

ในกรณีของผู้ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน วิธีที่อาตมาได้ใช้ก็ได้ผลพอสมควร อันนั้นก็คือการใช้สิ่งที่เรียกว่า **จาคานุสสติ** คือการภาวนามีวิธีการมากมาย และเราสามารถเลือกวิธีที่จะเหมาะสมกับเรา

ถ้าใครเข้าวัดปฏิบัติธรรม เรามักจะเน้นในเรื่องอานาปานสติเป็นหลักใหญ่ แต่ผู้ที่เจ็บปวดมาก ลมหายใจอาจจะไม่ปกติ แล้วอาจจะไม่สะดวกที่จะกำหนดลมหายใจ พุทโธก็เช่นเดียวกัน ถ้าผู้ที่เคยบริกรรมพุทโธมาก่อน มีหลักแล้วอาจจะง่ายหน่อย ผู้ที่มีศรัทธาในพระศรีรัตนตรัยแรงกล้า อาจจะง่ายหน่อย แต่ว่าไม่ใช่คนทุกคน

สำหรับผู้ที่ไม่ได้เข้าวัด และไม่เคยสนใจในด้านนี้ อาตมาจะให้ลูกหลาน หรือผู้เป็นญาติ เอากระดาษมาแล้วก็เขียน ๑๐ ข้อ แล้วก็คุยกับผู้ที่จะจากไปถึงเรื่องที่ผู้นั้นภูมิใจที่สุดในชีวิต คุยกันเรื่องเก่าที่เคยไปทำบุญ เคยไปบริจาค เคยเสียสละ

สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่ดีงาม ที่คนนั้นคิดถึงเมื่อไหร่ มีความสุขภาคภูมิใจ

เมื่อเขียนได้ถึง ๑๐ ข้อ และผู้เป็นญาติอ่านให้คนไข้ฟังแล้วก็ให้คิด ให้พิจารณา ข้อละ ๓ นาที ๑๐ ข้อก็ ๓๐ นาที ถ้าผู้เป็นญาติคอยควบคุมไม่ให้เขาเผลอมาก ใน ๓๐ นาที จิตใจมักจะเบิกบาน แล้วก็**ความเบิกบานใจ ท่านเรียกว่าปราโมทย์** ซึ่งจะเป็นสะพานไปสู่ปีติ ที่จะนำไปสู่**สมาธิ**ต่อไป

ในการภาวนา เคล็ดลับก็คือทำอย่างไรเราจึงจะเกิดความรู้สึกที่เป็นการจุดประกายที่ท่านเรียกว่า**ปราโมทย์** ซึ่งสิ่งที่จะนำไปสู่ความรู้สึกนี้ มีมากมายขึ้นกับแต่ละคน แต่สำหรับคนที่ไม่เคยเข้าวัด การระลึกถึงความดี ที่ตัวเองเคยทำไว้จะง่ายกว่า จะเร็วกว่า การบริกรรมพุทโธ และการดูลมหายใจเพราะฉะนั้นเราไม่ควรจะคิดว่าการภาวนาคือบริกรรมพุทโธหรือว่าอานาปานสติ หรือว่าอะไรอย่างนี้ มันมีให้เราเลือก เราก็สร้างสรรค์ได้ เราก็ดูนิสัย จริตนิสัยของคนไข้ ความพร้อมของคนไข้ด้วย การฝึกให้จิตใจมีสติและจิตใจสงบ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก

สุดท้ายก็เรื่องของปัญญา การที่เราจะน้อมนำจิตใจของผู้ใกล้ตายนั้น ให้ระลึกถึงไตรลักษณ์ เรื่องความจริงของชีวิต และเรื่องนี้ก็จะแล้วแต่ว่าผู้นั้นจะพร้อมมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะรับฟังได้ เราก็ต้องคอยดูเหมือนกันไม่ใช่การยัดเยียด หรือการบังคับ หรือการพูดสิ่งที่สูงเกินไป ถ้าธรรมะ

สูงเกินไป ฟังไม่รู้เรื่อง มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เราก็ต้องดูว่าเขาอยู่ในระดับไหน แต่การพูดถึงความไม่แน่นอน การที่ชีวิตเราไม่มีเจ้าของ คือสิ่งที่ทำให้คนกลัวตายมาก คือคนที่ชอบควบคุมสิ่งต่างๆ สิ่งแวดล้อม ทุกสิ่งทุกอย่างต้องตรงตามมาตรฐานของตัวเอง ทุกคนต้องทำตามใจตัวเอง จะอยู่แต่กับสิ่งที่ตัวเองคุ้นเคย จะไปในสิ่งที่ตัวเองไม่รู้อยู่กับคนที่ควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ จะทุกข์

คนที่เคยใช้ชีวิตอย่างนี้ พูดถึงความตาย ก็คือความดับไปสู่สิ่งที่ไม่มีใครรู้ล่วงหน้าว่าจะเป็นอย่างไร นี่ก็จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวมาก การพูดถึงเรื่องกฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด โดยเอาตัวอย่างจากครูบาอาจารย์ที่ระลึกชาติได้ เรื่องชาดก เรื่องนิทานต่างๆ เรื่องความจริงต่างๆ นั้น **ให้เขาเชื่อมั่นว่า คนที่เคยทำความดีแล้ว ต้องไปที่ดี** อันนี้ก็เป็นการช่วยมากด้วย และก็เป็นการช่วยคนผู้เป็นญาติด้วย ให้เขาได้สบายใจ การพิจารณาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในระดับใดระดับหนึ่งที่เหมาะสม ที่พอดีกับคนไข้ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ของผู้ที่ใกล้จะเสีย ซึ่งคนเฝ้าไข้ก็มีส่วนตลอดที่จะตอบแทนบุญคุณของผู้มีพระคุณด้วยการปรนนิบัติ ด้วยการรับใช้ อันนั้นก็เป็นการปฏิบัติธรรมในระดับหนึ่ง

นอกจากนั้นแล้ว ก็ต้องมีการสำรวม สำรวมอารมณ์ด้วย ถ้าเกิดอารมณ์หงุดหงิดรำคาญ หรือว่าเห็นความเจ็บปวดของคนไข้ เกิดความสะเทือนใจ เราก็ต้องควบคุมอารมณ์ สำรวม

อารมณ์ของเราด้วย แล้วก็ควรจะเจริญเมตตาภาวนา แผ่เมตตาแก่คนไข้ **ในกรณีที่คนไข้อยู่ในโคม่า เราก็ไม่ด่วนสรุปว่าไม่รับทราบ แต่เชื่อว่าฟังรู้เรื่องไว้ก่อน อยู่ต่อหน้าคนไข้ต้องระมัดระวังคำพูดให้มาก แล้วก็พยายามทำจิตให้เป็นกุศล แล้วก็มีการทำวัตร สวดมนต์ เปิดเทปธรรมะ**

ถึงแม้ว่า ท่านดูเหมือนว่าจะหลับก็ช่าง เปิดก็แล้วกัน ถ้าท่านไม่ฟัง เราก็ฟังเอง เราก็ได้ประโยชน์ เราก็พยายามทำจิตใจของเราให้สงบ ผู้เป็นญาติเองก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมที่จะต้องเตรียมตัวว่า การตายของแต่ละคนไม่ใช่การตายของคนๆ นั้นคนเดียว ทุกคนก็ตายพร้อมกัน ตายในส่วนใดส่วนหนึ่งของชีวิต อย่างเช่น คุณพ่อเสีย เราก็เสียความเป็นลูกของคุณพ่อคนนั้น พี่น้องเสีย เราก็เสียความเป็นพี่ ความเป็นน้อง ลูกเสียเราก็เสียความเป็นพ่อเป็นแม่ ส่วนหนึ่งของชีวิตของเราเปลี่ยนไป เราก็ต้องเตรียมตัวที่จะรับความเปลี่ยนแปลง ความปรวนแปรของชีวิตต่อไป ตอนนี้ก็เป็นเรื่องของอนิจจัง

สรุปว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรม คือผู้ที่สนใจศึกษาความเป็นมนุษย์ ภาพรวมของความเป็นมนุษย์ สนใจศึกษากายนี้คืออะไร ใจนี้คืออะไร สัมพันธ์กันอย่างไร ความเจริญในชีวิตคืออะไร ความเสื่อมในชีวิตเป็นอย่างไร ความสุขที่แท้จริงในชีวิตเป็นอย่างไร เราควรจะปฏิบัติ เราควรจะดำเนินชีวิต ให้ชีวิตของเราสูงขึ้นทุกวันๆ อันนี้คือสิ่งท้าทายชาวพุทธ วาระสุดท้ายของชีวิต หรือว่าในช่วงที่เรากำลังปรนนิบัติหรือช่วยเฝ้าคนไข้

ก็เป็นวาระสำคัญที่เราจะได้ทำงานในด้านนี้ด้วย

ถ้าเราเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ยังเด็ก ยังหนุ่ม ยังสาว มีการพิจารณา เราจะซาบซึ้งเรื่องอนิจจัง เราจะซาบซึ้งเรื่องความไม่เที่ยงแท้ถาวร เรื่องความไม่แน่นอนของชีวิต ซาบซึ้งว่าชีวิตของเราไม่มีเจ้าของ ไม่มีการบังคับบัญชาอะไร ให้เป็นไปตามใจเรา เราจะซาบซึ้งในเรื่องความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายตามเหตุ ตามปัจจัย เราจะคุ้นเคยมาก พอความเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่หลวงในชีวิต ความดับ ความพลัดพรากที่ใหญ่หลวงในชีวิตมาถึงเรา มันจะเป็นเรื่องเดียวกัน มันจะไม่แปลกประหลาด เพียงแต่ว่าจะเป็นตัวอย่างที่หนักกว่าที่เราเคยเจอมา แต่มันเป็นพันธุ์เดียวกัน เป็นเรื่องเดียวกัน มันไม่ใช่เรื่องที่ว่า คาดไม่ถึงว่าจะเป็นอย่างนี้ เรียกว่าตกใจ มันไม่มีตกใจ ไม่มีปฏิกิริยาอย่างนั้น เพราะมันเป็นเรื่องเดิม และเราจะเข้าใจชัดถึงความหมายของคำว่า **"ธรรมดา"** โอ้ ใช่ มันเป็นเรื่องธรรมดา

๓๖

ถาม : ในศาสนาพุทธ การช่วยให้คนป่วยหนักตายโดยไม่ทรมานถือว่าการทำบาปหรือไม่ (euthanasia) เช่นสมมติว่าหมอช่วยคนไข้ที่ไม่มีทางรักษาและอยู่ในสภาพทรมานได้จบชีวิตลงด้วยความเต็มใจของคนไข้ และขอถามเพิ่มเติมว่าถ้าหากว่าลูกศิษย์ยอมให้หมอทำ ยูทาเนเซีย ให้กับพ่อที่ร้องขอให้ช่วยจบชีวิตในช่วงทรมานจากโรคที่รักษาไม่หายอย่างนี้เป็นปิตุฆาตหรือไม่

ตอบ : มันเสี่ยงมาก ถ้าเราทำสิ่งใดที่ทำให้ผู้เจ็บไข้ได้ป่วยสิ้นชีวิตเร็วมากขึ้นก็ถือว่าเป็นบาปกรรม บาปกรรมหนัก และโดยเฉพาะในกรณีของคุณพ่อคุณแม่เป็นเรื่องที่ต้องระวังอย่างยิ่ง เรื่องยูทาเนเซีย จะแพร่หลายในหมู่คนที่ไม่เชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเป็นอย่างนั้น ยูทาเนเซีย ดูจะเป็นทางออกที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังทรมานอยู่ แต่สำหรับชาวพุทธเราเชื่อว่าตายแล้วยังไม่จบสิ้น มันมีต่อ

การเผชิญกับทุกขเวทนาก่อนตายเป็นส่วนหนึ่งของการรับผลกรรมที่เราเคยทำไว้ ถ้าไม่รับในชาติปัจจุบัน ชาติหน้าก็ต้องรับ มันไม่ใช่ว่าจะลอยนวล ต้องดูเจตนาของเราด้วย บางทีก็เป็นความอ่อนแอของลูกหลาน หรือความรักความเมตตาที่ทนไม่ได้ ที่จะเห็นผู้ที่เรารักกำลังทรมาน บางทีต้องยอมรับต้องทำใจว่าต้องเป็นอย่างนี้ ชีวิตของมนุษย์มันเป็นอย่างนี้เอง แล้วก็พยายามช่วยในส่วนที่เราช่วยได้ บางคนทรมานมาก แต่อดทนแล้วจนถึงผ่านช่วงที่ทรมาน แล้วก็มีช่วงที่สงบก่อนตายก็มี บางทีเป็นช่วงที่เขาพร้อมที่จะรับธรรมะ หรือที่จะได้อะไรที่จะเป็นเสบียงเดินทางต่อไป ความเจ็บทุกขเวทนามักจะมาเป็นระลอกๆ แล้วระหว่างระลอกมันก็ยังมีโอกาสที่คนไข้ผู้ที่จะสิ้นไปก็จะได้ปัญญา จะได้ปล่อยวางในบางสิ่งบางอย่างซึ่งจะเป็นประโยชน์มากสำหรับชาติต่อไป

อีกอย่างหนึ่งความก้าวหน้าในวิทยาการทางการแพทย์ทำให้ทุกวันนี้คนไข้ที่เป็นโรคร้ายแรงที่มีทุกขเวทนาหนักนั้น

จะใช้ยาแก้ปวดจนแทบจะไม่ต้องทรมานเกือบจะ ๘๐-๙๐ เปอร์เซ็นต์ มีส่วนน้อยที่จะต้องทรมานมากๆ เหมือนสมัยก่อน ฉะนั้นยาก็มีส่วนช่วยด้วย แต่ว่าเราถือว่าเราไม่มีสิทธิที่จะบั่นทอนชีวิตของใคร เป็นเรื่องธรรมดาโดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติและผู้ที่จิตใจไม่เข้มแข็ง ถ้าเจอทุกขเวทนาอย่างมากก็อยากจะหนี จะเห็นคนที่ว่ารักชีวิตมากที่สุด เป็นคนชอบสนุกสนานกับชีวิตชอบเที่ยว เวลาไม่มีทางไปแล้ว ไม่มีทางจะเที่ยวได้ ไม่มีทางจะหายแล้ว ก็มีแต่อยากตายเร็วๆ

ส่วนนักปฏิบัติเจอสิ่งสนุกสนาน ก็สนุกกับเขาได้เหมือนกัน แต่ไม่หลง แล้วก็ไม่กลัวทุกขเวทนา เรียนรู้เรื่องทุกขเวทนา ถือว่าเราเป็นมนุษย์แล้ว ทุกขเวทนาก็เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะทำความรู้จัก พอเราเจอในวาระสุดท้ายของชีวิต เราจะไม่ต้องกลัว เพราะเป็นสิ่งที่เราเคยศึกษามา เคยทำความเข้าใจมาหลายสิบปีแล้ว ไม่ใช่ของใหม่ ไม่ใช่สิ่งน่ากลัว

การปฏิบัติธรรมก็เป็นโอกาสที่เราจะเรียนรู้เรื่องทุกขเวทนาในระดับที่ว่าไม่รุนแรงจนเกินไป ค่อยๆ เรียนไป การนั่งสมาธิเดินจงกรมก็ต้องเจอ ปวดหลังปวดขา อย่างน้อยก็เป็นโอกาสที่เราจะได้มารู้จักกับธรรมชาติของทุกขเวทนาได้บ้าง พอถึงเวลาสุดท้าย จะไม่ต้องทรมานมาก เพราะว่าพวกที่ทรมานมากเขาจะลืมไปว่ามันไม่ใช่เรื่องของสรีระอย่างเดียว มันเป็นเรื่องทางจิตใจด้วย บางทีเรื่องทางจิตใจจะสำคัญกว่า

เรื่องทางสรีระด้วยซ้ำไป เช่น ความกลัว ความรังเกียจ ความน้อยใจ ความโกรธ ความไม่ยอมรับ เป็นต้น

ฉะนั้นเรื่องนี้เราค่อยๆ ศึกษา **ถ้ามีใครถามว่าไปปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร คำตอบข้อหนึ่งก็แบบตรงไปตรงมาคือเตรียมตัวตาย เพราะว่าเราได้วิชาจากการปฏิบัติหลายอย่างที่จะช่วยเวลาเราจะต้องตาย** ถ้าตายแล้วหมดสิ้นกัน เหตุผลเรื่อง ยูทาเนเซีย มันก็พอฟังได้ แต่เราตายแล้วไม่จบแค่นี้ ก็ไม่ควรทำ จะเป็นบาปกรรม

๓๗

ถาม : มีคนบอกว่าฆ่าตัวตาย จะต้องชดใช้กรรมไปอีก ๕๐๐ ชาติ หมายถึงฆ่าตัวตายไปอีก ๕๐๐ ชาติ อย่างนี้กรรมก็ยังตามไปเรื่อยๆ ไม่มีวันหยุด พระอาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ตอบ : เรื่องนี้ก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าปรากฏอยู่ในคัมภีร์ไหน รู้สึกจะไม่ใช่พุทธพจน์ อาจจะเป็นอรรถกถาจารย์ที่กล่าวว่าจะต้องใช้กรรมไปอีก ๕๐๐ ชาติ แต่มีข้อสังเกตนิดหนึ่งว่า ๕๐๐ ในภาษาบาลี แปลว่า มาก ไม่จำเป็นว่าต้องหมายถึงตัวเลข ๕๐๐ จริงๆ อย่างเช่น พระพุทธเจ้าท่านออกธุดงค์เมื่อไหร่ ก็จะมีพระสาวกติดตาม ๕๐๐ องค์ ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าต้องนิมนต์พระ ๕๐๐ องค์เพื่อติดตามท่าน

อาตมาเข้าใจว่า การฆ่าตัวตาย นี่จะทำให้เหมือนจะเป็นร่องรอยที่ลึกอยู่ในใจ คือถ้าทำบุญอย่างอื่นก็อาจจะได้เกิด

เป็นมนุษย์ แต่พอเกิดความทุกข์ความทรมานใจแล้ว จิตจะคิดแต่ที่จะฆ่าตัวตาย เหมือนกับว่าเป็นความเคยชินเก่า ส่วนคนอื่นอาจจะเกิดความซึมเศร้า ความกลัดกลุ้ม ความทุกข์ แต่ไม่คิดฆ่าตัวตาย แต่บางคนนี่มีอะไรเล็กอะไรน้อยที่เราอ่านในหนังสือพิมพ์ก็ผูกคอตายแล้ว เหมือนกับว่ามันมีร่องรอยเก่า มันมีความเคยชินเก่า ซึ่งเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ตามมาจากชาติก่อน แต่ไม่ใช่ว่าเป็นพรหมลิขิต ไม่ใช่ว่าบังคับให้เป็นอย่างนั้น เพราะถ้าเราถืออย่างนั้นก็เรียกว่าว่าไม่ใช่ศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธบอกว่ามันมีแนวโน้ม ถ้าเหตุปัจจัยอย่างอื่นไม่เข้ามาเกี่ยวข้อง หรือว่าไม่ทำให้เป็นอย่างอื่น มันจะทำให้ต้องมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายอีกหลายชาติ ก็มีความเคยชินแต่ไม่ใช่แน่นอนทีเดียว ยังแก้ไขได้ โดยเฉพาะการประพฤติปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ สามารถแก้ไขนิสัยเก่า หรือว่าความเคยชินเก่าอย่างนี้ได้

๓๘ **ถาม** : สภาพจิตในช่วงที่กำลังจะสิ้นลมนั้นมีความสำคัญต่อภพชาติใหม่มากเพียงใด จะมีอิทธิพลเหนือกว่าการกระทำที่สะสมมาตลอดชีวิตหรือไม่อย่างไร

ตอบ : สำคัญมาก เพราะเป็นตัวนำไปสู่ภพชาติใหม่ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต จะมีภาพนิมิตเป็นสัญญาจากอดีตเกิดขึ้นในจิตใจ จะรุนแรง น้อยคนที่จะควบคุมสติได้ ถ้าเรามีความเก็บกดเรื่องไม่ดีอยู่ในใจที่เราไม่เคยปล่อยวาง สำหรับคนที่ไม่

เคยภาวนา ไม่เคยได้ดูข้างใน จะมีอะไรหลายสิ่งหลายอย่างที่เก็บกดไม่ยอมรับ ไม่รับรู้แต่มันมีอยู่ เราเก็บกดได้ในชีวิตประจำวัน ปิดบังไม่ให้ใครทราบได้ แต่ช่วงสุดท้ายของชีวิตอะไรที่มันอยู่ข้างใน มันก็จะออก เก็บไม่อยู่

ถ้าเรามีอะไรที่รุนแรง ที่ไม่ดีหรืออาจจะเป็นสิ่งที่ไม่เลวร้ายมาก แต่เรารู้สึกว่าไม่ดี ด้วยความคิดผิดหรือความหลงผิด ดังนั้นอาจจะเป็นเหตุที่ทำให้จิตสุดท้ายเป็นจิตอกุศล ซึ่งจะนำไปสู่ภพภูมิที่ไม่น่าอยู่ในระดับใดระดับหนึ่ง แต่เราจะต้องอยู่ในภพภูมินั้น นานเท่าไหร่มันจะขึ้นอยู่กับบุญบาปที่เราเคยทำไว้เป็นประจำ ในกรณีของคนดีคนที่มีคุณธรรม คนที่มุ่งมั่นในทานในศีลในภาวนาตลอดชีวิตก็อยู่ในภพภูมินั้นไม่นาน แล้วผลบุญที่เคยทำไว้ก็จะนำไปสู่ภพภูมิที่ดี ที่น่าอยู่ต่อไป

การภาวนาของเรา มีส่วนหนึ่งคือการชำระจิตใต้สำนึก สิ่งที่เราเคยเก็บกดไว้ เราก็ใช้การภาวนาค่อยๆ ชำระ ค่อยๆ ปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนน้อยลง ความยึดมั่นถือมั่นในสัญญาเก่าน้อยลง ก็มีส่วนในการเตรียมจิตให้เผชิญหน้ากับความตาย อย่างนักปราชญ์หรือผู้ที่ไม่ต้องกลัวสิ่งใดเลย เป็นงานที่เราต้องทำ

สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ดูแลคนไข้ ผู้ที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต **สิ่งสำคัญคือการพยายามน้อมจิตของผู้ใกล้ตายนั้นให้คิดแต่ในเรื่องดี เท่าที่จะทำได้ ให้ระลึกอยู่ในคุณงามความดีที่เคยทำไว้ และถ้าเรายังมีอะไรอยู่ในใจ ยังโกรธ**

คนนั้น ยังเกลียดคนนี้ เราต้องพยายามชักชวนให้รีบให้อภัย ควรจะเป็นเวลาที่ว่าทำเรื่องต่าง ๆ ที่ยังค้างอยู่ในใจให้มันหมดไป เราเน้นในเรื่องการให้อโหสิกรรม ถ้าเรารู้ว่าคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ใหญ่หรือใครก็ตาม ยังไม่พอใจกับลูกคนนั้นหลานคนนี้ ญาติคนนั้น เพื่อนคนนี้ ถ้าเป็นได้ก็อยากให้ชักชวนให้ท่านได้ปล่อยวาง ให้ท่านให้อภัย

เพราะถ้าเรายังมีอะไรอยู่ มันก็จะต้องมีผลอาจจะเป็นผลในช่วงสุดท้ายของชีวิตก็ได้ ถ้าอารมณ์นั้นยังรุนแรงอยู่ ถ้าเราช่วยให้คนไข้ได้ปล่อยวางก่อนตาย ได้ปล่อยวางความโกรธความโมโหความเคียดแค้น นั่นถือว่าเป็นการตอบแทนบุญคุณที่สำคัญมาก

๓๘ **ถาม** : ผู้ที่มีครอบครัวและลูกที่โตแล้วได้มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมเอง ได้รับความสุขความสงบถือว่าเป็นการละเลยหน้าที่ที่ทำเป็นประจำทางบ้าน อาจจะทำให้สามีและลูกๆ เดือดร้อนบ้าง พระอาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไร

ตอบ : เราเองก็ต้องรู้จักหน้าที่ของตนว่าการปลีกตัวจะมีผลกระทบต่อครอบครัวเราหรือไม่ ถ้าหากว่าทางบ้านห้ามหรือขอร้องไม่ให้ไป เราไม่ยอม เราก็ดื้อ เราไปปฏิบัติ จิตใจก็ไม่ค่อยสงบอยู่แล้ว เพราะมันรู้สึกรีบๆ ไม่ได้จัดการเรื่องให้เรียบร้อย เพราะฉะนั้นเราต้องทำให้ทางบ้านเข้าใจ เราต้องมีเหตุมีผล อธิบายอานิสงส์ของการปฏิบัติที่เกิดขึ้นว่ามันไม่ใช่

เรื่องส่วนตัว ว่ามีผลดีต่อชีวิตครอบครัวเราด้วย ทำให้เราเป็นลูกที่ดีขึ้น เป็นสามีภรรยาที่ดีขึ้น เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดีขึ้นอย่างไร

มีข้อสังเกตอีกอย่างหนึ่ง บางทีใครจะไปเที่ยวไปต่างประเทศไปซื้อของ หรือไปเที่ยวชายทะเลหรือไปเล่นการพนัน ทางบ้านไม่เห็นจะว่าอะไรเลย ก็ไปเถอะ ไปหาความสุขยินดีด้วย แต่พอจะมาปฏิบัติธรรมกลายเป็นการละเลยหน้าที่ อาตมาไม่เข้าใจเหมือนกัน เราก็ต้องบอกว่าเราทุกคนมีสิทธิ์ที่จะหาความสุขใส่ตัวเองบ้าง มันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องรู้สึกผิด เราทำหน้าที่ของเราก็สมควร บางคนถือว่าการไปซื้อของหรือการไปเที่ยวการทำอะไรต่ออะไรก็เป็นการหาความสุขของเขาเราก็ไม่ว่าอะไร บางทีเราก็ชอบเหมือนกัน แต่เราถือว่าการปฏิบัติธรรมเป็นทางไปสู่ความสุขที่สูงกว่า เราก็ควรจะให้เวลาอย่างเช่นเข้าร่วมปฏิบัติธรรม จะเข้าที่ บ้านพอ ปีละครั้งไม่น่าเป็นการละเลยหน้าที่ของตนเท่าไหร่นะ ที่สำคัญคือการทำให้คนรอบข้างจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ สามี ลูกให้เข้าใจเราไม่ใช่ว่าเราจะต้องไปชักชวนให้เขามา ไม่ต้องไปเทศน์ให้เขาฟังให้เขารำคาญ แต่ทำอย่างไรให้เขาเข้าใจว่าทำไมเราชอบและมาทางนี้ รู้สึกว่าเราได้อะไรบ้างให้เขาเข้าใจเรา เขาอยากหาความสุขของเขาเราก็ไม่ว่า แต่เราก็ควรจะมีโอกาสหาความสุขของเราบ้าง

๔๑ **ถาม** : มารดาอยากให้ลูกศิษย์แต่งงานมีครอบครัว บอกว่าเป็นผู้หญิงอยู่เป็นโสดคนเดียวไม่มีลูกหลาน แก่ตัวจะลำบาก ไม่มีลูกหลานคอยดูแล พยายามแนะนำคนดีๆ ให้ หากแต่งงานกับคนดีๆ คุณแม่จะได้หมดห่วง แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ประพฤติพรหมจรรย์ออกจากกาม ปฏิบัติธรรมให้ได้มรรคผลนิพพาน ควรจะปฏิบัติอย่างไรดี

ตอบ : เรื่องการประพฤติพรหมจรรย์เป็นเรื่องยากเหมือนกัน น้อยคนมีบารมีตลอดรอดฝั่ง อยู่ที่ว่าผู้ถามมั่นใจในศรัทธาของตน มั่นใจในบารมี หรือมั่นใจว่าตัวเองสามารถเป็นที่พึ่งของตนตลอดไป เพราะว่าผู้หญิงมีธรรมชาติแพ้ผู้ชายตรงที่ว่า ผู้ชายอายุ ๕๐ ปี ๖๐ ปี อยากมีลูกก็มีได้ แต่ผู้หญิงพออายุ ๔๐ ขึ้นไปก็ไม่มีโอกาสแล้ว

ถามว่าการแต่งงานจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมไหม ขอบอกว่าไม่ ไม่เสมอไป เพราะเรามีตัวอย่างตั้งแต่สมัยพุทธกาล เริ่มด้วยนางวิสาขาที่มีครอบครัว สามารถบรรลุธรรมแล้วยังทำหน้าที่ทั้งทางโลกทางธรรมได้ดี จริงอยู่มันก็ยากกว่าแต่สำหรับผู้จะแต่งงานก็ควรจะหาคู่ที่มีทิฐิเสมอกัน ศีลเสมอกันก่อนจะแต่งงาน การแต่งงานไม่ใช่ว่าจะผิดเสมอไป แต่เรื่องคนดีๆ มันก็แล้วแต่ว่าใครเป็นคนวัด และเอาอะไรมาวัดว่าใครเป็นคนดี จะเอาแค่ว่ามาจากครอบครัวที่ดี หรือเคยบวชเรียนหรืออะไรมันก็ไม่แน่นอนเสมอไป ต้องดูนานๆ จึงจะรู้ อยู่ที่ว่าศีลเป็นอย่างไร มั่นคงในศีลไหม

อาตมาคิดว่าหลักในการพิจารณาง่าย ๆ ถ้าเขาไม่รักษาศีลห้า อย่าแต่งด้วยดีกว่า ไม่เอา ใช้ไม่ได้ แบบนี้ก็ตัดออกไปสัก ๙๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ดีกว่านี้อีกก็ให้เป็นคนชอบปฏิบัติธรรม ถ้าหาคนได้ที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนให้กำลังใจในการปฏิบัติ มันก็ดีเหมือนกัน ถ้าแต่งงานเป็นกัลยาณมิตรกัน ช่วยกันในการปฏิบัติธรรม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นอย่างนี้ได้ มันก็ไม่เป็นอุปสรรคตรงกันข้าม อาจจะช่วย

เรื่องนี้ควรต้องใช้เวลาดูนานๆ ถ้ารู้สึกว่าเรามีจิตใจที่มุ่งมั่นในธรรม เรามีความยินดีในชีวิตพรหมจรรย์ เราต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ ไม่ต้องการจะยุ่งกับเรื่องครอบครัวก็เป็นสิ่งที่น่าอนุโมทนา แต่ก่อนที่จะตัดสินใจต้องใช้เวลานานๆ หน่อย ไปอยู่ที่วัดนานๆ หน่อย ไปอยู่ในหมู่ผู้ปฏิบัติด้วยกัน จะได้วัดดูจิตใจของตนว่าพร้อมไหม ถ้าพร้อมเราก็สละไป หรือว่าถือศีลแปดก็แล้วแต่ แต่ใจเย็นๆ ค่อยๆ ดู ดูตัวเอง ดูหลายๆ อย่างอยู่ที่เราด้วย

อาตมาว่าปัจจุบันไม่เหมือนสมัยก่อน สมัยก่อนถ้าผู้หญิงไม่มีสามีก็อยู่ลำบาก สังคมไม่ค่อยจะเห็นด้วย เรื่องการเลี้ยงชีวิตก็ลำบาก แต่ทุกวันนี้ผู้หญิงทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งสามีเหมือนสมัยก่อน ถ้ามองในแง่ปฏิบัติธรรม ผู้ที่ต้องการถือศีลแปด อยู่เป็นฆราวาส ทำงานด้วย ปฏิบัติธรรมด้วย ก็มีโอกาสมากกว่าคนในสมัยก่อน ทุกวันนี้สังคมมันเสื่อม

หลายอย่าง แต่ในขณะเดียวกันในบางแง่บางมุมก็รู้สึกให้โอกาสใหม่ๆที่ดีขึ้น มีโอกาสที่จะเลือกวิถีชีวิตของตัวเองมากกว่าแต่ก่อน สมัยก่อนมันจะขึ้นอยู่กับว่าคุณพ่อคุณแม่ทำอะไร เราก็ทำตามคุณพ่อคุณแม่ ทางเลือกมีน้อย ความกดดันจากสังคมมันมาก

ทุกวันนี้ค่อนข้างจะหลวมๆ เรามีโอกาสที่จะเลือกทางสำหรับตัวเองได้ ถ้าผู้หญิงต้องการจะอยู่เป็นโสด ทำงานคนเดียว อาตมาว่าไม่เป็นไร การจะเป็นห่วงเรื่องอนาคตว่าไม่มีลูกมีหลานดูแล อาตมาว่าเราเชื่อบารมีของตัวเองดีกว่า ถ้าคนปฏิบัติธรรม พระองค์ตรัสไว้ว่าธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม อาตมาเชื่อในเรื่องนี้มาก ถ้าคนปฏิบัติธรรมตลอดก็มีคุณธรรมก็จะมีญาติธรรมที่จะดูแลแน่นอน บางทีแต่งงานมีลูกมีหลาน ก็ไม่ใช่ว่าลูกหลานจะดูแลเรา บางทีเขาไปอยู่ต่างประเทศ บางทีเขาไม่สนใจ เราก็รับรองไม่ได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรม และคบนักปฏิบัติด้วยกัน อาตมาว่าหมู่นักปฏิบัติธรรมก็ช่วยซึ่งกันและกันได้ดี เพราะเราเป็นผู้มีเมตตาต่อกัน เราก็ดูในหมู่เราถ้าใครป่วยไข้ไม่สบาย ทุกคนก็ไปเยี่ยมไปเยียน ไปช่วยเหลือ เป็นธรรมชาติของคนใจดี มีน้ำใจ

๔๑ **ถาม** : มาปฏิบัติธรรมแล้วทำให้ลูกเล็กทุกข์ใจไม่อยากให้มา แบบนี้เป็นบาปหรือไม่ แต่ลูกอยู่บ้านอา มีเพื่อนและอาดูแลอย่างดี

ตอบ : อาตมาว่าเราอยู่ในหมู่ เรามีครอบครัว ก็ต้องมีบ่อยครั้งว่าการกระทำของเราบางอย่างจะไม่เป็นที่ถูกใจของคนทุกคน จะต้องมีบางคนไม่เห็นชอบ ไม่เห็นด้วย บางคนอ้างว่าเป็นทุกข์ด้วย เราก็ต้องดูว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำ หรือว่าสถานที่ที่เรากำลังจะไปมันจะเกิดประโยชน์อะไรต่อชีวิตเราอย่างไรหรือไม่ ถ้าเราถือว่าการปฏิบัติธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราเข้าใจหลักพุทธศาสนาได้ดีขึ้น ทำให้เราเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น มีอุบายในการบริหารจิตใจให้ชนะสิ่งที่ไม่ดีในจิตใจ ก็เห็นว่าในระยะยาวน่าจะมีผลดีต่อชีวิตครอบครัวเรา

ถ้าเราเข้าใจในหลักพุทธศาสนาถูกต้อง เราก็ทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองที่ดีได้ เพราะเราถือว่าเราเป็นพุทธแล้วหน้าที่อย่างหนึ่งก็คือเราก็ต้องถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนาให้แก่ลูกแก่หลาน ถ้าเราไม่ได้เคยศึกษาอย่างจริงจังเราก็สอนลูกแบบ ผิวๆ เผินๆ ถูกๆ ผิดๆ แล้วก็บกพร่องในหน้าที่ต่อลูก ถ้าเราได้หลักในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เราทำสมาธิภาวนาได้ ต่อไปเราก็สามารถสอนลูกเราได้ด้วยก็ยิ่งได้บุญใหญ่

การที่ว่าเราได้สติก็ได้หลักในการบริหารอารมณ์ ได้ความเยือกเย็นทำให้จิตใจเราผ่องใสขึ้น เราก็กลับไปทำหน้าที่

ต่อครอบครัว ทำหน้าที่เป็นภรรยา เป็นแม่เป็นพี่เป็นน้องเป็นอะไร ก็น่าจะทำได้ดีขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าเราทิ้งลูกไป แล้วลูกอยู่ในอายุที่ยังไม่ค่อยเข้าใจ แต่ว่าถ้าเราพอจะคุยกับลูกว่าแม่มีเหตุผลอย่างไรจึงจะไปสัก ๒-๓ วัน แล้วก็หวังว่าจะมีผลอย่างไร พูดให้ลูกเข้าใจและยอมรับ

ที่จริงไม่ใช่ว่าลูกทุกข์เพราะพ่อแม่ไม่อยู่ หรือแม่ไม่อยู่มากเท่ากลัวถูกทอดทิ้ง อันนี้ก็เป็นความกลัวในจิตใจของเด็กทุกคน กลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง เด็กไม่เข้าใจ สำหรับเราก็รู้ว่าไปแค่ ๒-๓ วัน มันเป็นระยะเวลาที่มีความหมายที่ชัดเจนสำหรับเรา แต่ความหมายของเวลา ๒-๓ วัน ของเด็กไม่เหมือนของผู้ใหญ่ แต่อย่าไปด่วนสรุปว่าเขาเข้าใจเรื่องเวลาเหมือนที่เราเข้าใจ เรื่องการพูดคุยกับลูกให้เข้าใจ ก็อย่างหนึ่ง

แต่บางทีนิสัยไม่ดีอย่างหนึ่งไม่ว่าของเด็ก ไม่ว่าของผู้ใหญ่ที่จะได้ผลกับคนที่มีนิสัยดี ภาษาอังกฤษเขาเรียกว่า emotional blackmail คือหมายถึงว่าถ้าเราต้องการบังคับคนดีให้ทำตามใจเราก็ต้องพยายามให้เขารู้สึกผิด ทำให้เขารู้สึกว่าเขาเห็นแก่ตัว ทำให้เขารู้สึกว่าเขาทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องรู้เท่าทัน บางทีก็ต้องทำใจแข็งนิดหน่อย

๔๒

ถาม : มีวิธีใดจะจูงใจผู้ที่เป็นคนดีอยู่แล้ว แต่ไม่สนใจการปฏิบัติสมาธิให้มาเริ่ม

ตอบ : วิธีที่ดีที่สุดก็คือ เราต้องทำเป็นตัวอย่างเป็น

ประจำ ให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เขาเห็นว่าเราทำแล้วเรามีความสุข นั่นก็จะเป็นการเผยแผ่ที่ดีที่สุด ถ้าเขาสนใจพอที่จะฟังเทปบ้าง บางทีนั่งรถขออนุญาตเขาเปิดเทปธรรมะได้ไหม เขาจะรังเกียจไหม หรือว่าพาไปหาพระเป็นครั้งคราวก็แล้วแต่ ค่อยเป็นค่อยไป ส่วนมากถ้าใครรู้สึกว่าถูกบังคับถูกกดดันก็จะรู้สึกต่อต้าน อย่าให้มันเป็นลักษณะนั้น เพียงแต่ว่าถ้าเรารู้สึกว่าเราเจอสิ่งที่ดีเราก็มีเมตตาอยากจะให้เขาได้บ้าง แต่เขาจะรับไม่รับก็คงเป็นสิทธิ์ของเขา แต่ที่ดีที่สุดถ้าเราทำแล้ว เขาเห็นชัดเลยว่าเรามีความสุข เรามีความสงบมากขึ้นใจเย็น อดทน และเราก็ยังมีเหตุผลสามารถอธิบายว่าการทำสมาธิคืออะไร มีจุดประสงค์อย่างไร ช่วยผู้ปฏิบัติได้อย่างไร

๔๓ **ถาม** : มีญาติและเพื่อนฝูงมีนิสัยดี จิตใจดี แต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม ควรจะใช้วิธีใดในการโน้มน้าวให้เห็นข้อดีและเกิดฉันทะอยากปฏิบัติ

ตอบ : เรื่องนี้มันยาก ยิ่งถ้าคนเป็นคนที่รู้สึกว่าตัวเองดีแล้วในระดับหนึ่ง ชีวิตก็ค่อนข้างราบรื่น หลายคนชวน เขาคงจะไม่สนใจเหมือนคนได้ขึ้นสวรรค์แล้วก็ไม่อยากปฏิบัติ บางทีต้องยอมรอคอยจนกว่าชีวิตเขาเปลี่ยนไป ให้เกิดความทุกข์เสียก่อนเขาจึงจะพร้อม แต่ในระหว่างนี้อย่างน้อยเราเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาเห็นความสงบของเรา ความเมตตากรุณา ความอดทน ความรอบคอบ ความมีปัญญาของเราให้เป็นที่

ประทับใจ อันนั้นก็คงเป็นวิธีโน้มน้าวคนอื่นที่ดีที่สุด

ถ้าเขาคิดว่าเขาดีแล้ว เขาไม่สนใจปฏิบัติ ก็ต้องเริ่มต้นจากความรู้สึกว่ายังมีอะไรสักอย่างที่ยังขาดอยู่ไหม เราบอกว่าการปฏิบัติธรรมจะเป็นทางนำไปสู่ความสุขที่ดีกว่าสูงกว่า ความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งรอบตัว ไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่น เป็นความสุขที่ยั่งยืน การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาให้จิตใจสูงขึ้น เราต้องดูนิสัยใจคอเขาด้วย ดูว่าเขาสนใจสิ่งใด แล้ววางคำพูดให้เหมาะสมกับผู้ฟัง ให้เข้าใจว่าเราได้รู้จักสิ่งที่ดีๆ งามๆ จากการปฏิบัติ และด้วยความรักความหวังดีของเพื่อนของญาติ เราก็อยากแบ่งปัน เล่าให้เขาฟัง แต่สุดท้ายเขาจะสนใจไม่สนใจก็เป็นสิทธิ์ของเขา แต่เราก็พร้อมจะช่วยพร้อมจะแนะนำเมื่อไหร่ที่เขาพร้อม

๔๔ **ถาม** : คนดีวัดได้อย่างไร ใครคือคนดี

ตอบ : คำว่าดีเป็นคำสามัญมากแต่ก็เป็นคำลึกซึ้ง เพราะเป็นคำที่เราใช้ในหลายกรณี อย่างเช่น เป็นลูกที่ดี เป็นพ่อที่ดี เป็นนักเศรษฐศาสตร์ที่ดี หรือเป็นคนปล้นธนาคารที่ดี หรือเป็นคอมมิวนิสต์ที่ดี เลยไม่รู้ว่าคำว่าดีคืออะไรกันแน่ เราคิดว่าคนนั้นดีนะ แต่เขาดีอย่างไรไม่รู้ รู้แต่ว่าเราชอบเขา คนนั้นไม่ดีนะ เราไม่ชอบ เลยว่าเขาไม่ดี ถ้าเราชอบว่าดี ถ้าเราไม่ชอบว่าไม่ดี แต่ถ้าเราต้องการจำกัดความตามสากล เราต้องกำหนดสิ่งสูงสุดหรือเป้าหมายสูงสุด เมื่อเราตั้งเป้าหมายแล้ว

สิ่งใดที่จะเอื้อต่อการเข้าถึงเป้าหมายนั้นเรียกว่าดี ในกรณีนั้น สิ่งที่เป็นอุปสรรคและทำให้เราห่างออกจากเป้าหมายนั้นก็ถือเป็นสิ่งไม่ดี

ถ้าเราต้องการเป็นผู้ปกครองที่ดี เป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ที่ดี ก็ต้องมาตกลงกันก่อนว่าอะไรเป็นคุณธรรมหรือเป็นพ่อเป็นแม่ในอุดมการณ์ เป็นพ่อที่สมบูรณ์แบบ เป็นแม่ที่สมบูรณ์แบบตามความเชื่อของเรา เมื่อเราได้คำตอบอย่างนี้เราก็มีเครื่องวัดว่าทำอย่างนั้นดีนะ ทำอย่างนี้ดีนะ คือมันสอดคล้องกับเป้าหมายหรืออุดมการณ์ หรือไม่สอดคล้องกันอย่างไรก็เป็นเรื่องที่ดี

พุทธศาสนาเราถือว่าสิ่งสูงสุดคือการพ้นจากทุกข์ พ้นจากกิเลส เพราะฉะนั้น การกระทำ การพูด การคิดอย่างไรที่ทำให้เกิดกิเลส หรือความทุกข์ลดน้อยลงแปลว่าดี สิ่งไหนที่เป็นการเพิ่มความทุกข์หรือกิเลสแปลว่าไม่ดี อันนี้ก็ตามหลักพุทธศาสนา เราจะเอาความคิดหรือความรู้สึกของคนอื่นมาเป็นหลักไม่ได้ เพราะว่าถ้าเราอยู่ในสังคมมิจฉาทิฐิ คนที่เป็นสัมมาทิฐิคนอื่นเขาจะว่าไม่ดีนะ แล้วก็จะไม่ให้เกียรติ

แต่ในสังคมมิจฉาทิฐิก็จะยกย่องคนไม่ดีว่าดี แต่คนดีในความหมายของพุทธศาสนาที่เอาความทุกข์และกิเลสเป็นหลักนั้นไม่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของคนเพราะเป็นกฎตายตัว ฉะนั้นเราทำความดีแล้ว คนอื่นจะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ตาม ความดีนั้นก็ยังอยู่เหมือนเดิม หรือถ้าเราทำความชั่วคนอื่นจะตำหนิ

ติเตียน หรือคนอื่นจะว่าดีก็เป็นเรื่องของเขา แต่ความชั่วก็ยังเป็นความชั่วเหมือนเดิม นี่เป็นหลักการทางพุทธศาสนา

๔๕

ถาม : อยากเริ่มปฏิบัติ แต่ภารกิจเรื่องงานรัดตัวมาก ขอทราบหลักวิธีการแบ่งเวลา

ตอบ : ต้องจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ ในชีวิต จะเล่าเรื่องการจัดลำดับความสำคัญของเวลา มีอาจารย์อยู่เมืองนอก เก่งมาก ท่านเอาภาชนะ สมมติว่าเอาถังน้ำ แล้วอาจารย์ท่านก็เอาก้อนหินมาใส่ลงไป ใส่ลงไปไม่หยุด แล้วก็ถามลูกศิษย์ว่า เต็มไหม เต็มหรือยัง ลูกศิษย์เห็นว่าก้อนหินเต็มแล้ว ก็ตอบว่า เต็มครับ อาจารย์ก็เลยเอากรวดมา กรวดก้อนเล็กกว่า แล้วเอากรวดเทลงไป เนื่องจากว่าก้อนหินมันต้องมีช่องว่างระหว่างแต่ละก้อน มีรู มีช่องเล็กๆ ท่านก็สามารถเทกรวดลงไปได้ อ้าว เต็มหรือยัง ลูกศิษย์ก็บอกว่าเต็มแล้วครับ อาจารย์ยังไม่ยอมหยุด อาจารย์เอาทรายเทลงไป คือระหว่างกรวดมันก็ยังมีช่องเล็กๆ อีก ใช่ไหม ก็เททรายลงไปได้มากเหมือนกัน เต็มจริงๆ หรือยัง

ลูกศิษย์ดูอย่างดีแล้วตอบว่าเต็มแล้วครับ เต็มแน่นอน อาจารย์ก็เลยเอาน้ำเทลงไปอีกที คราวนี้ เต็มจริง พอใส่น้ำลงไปแล้ว ใส่ทรายก็ไม่ได้ กรวดก็ไม่ได้ ก้อนหินก็ยิ่งไม่ได้

ที่อยากถามคือว่า **อาจารย์ท่านสอนเรื่องอะไร ท่านเปรียบเทียบกับอะไร คือเรามีงานที่ต้องทำ เราต้อง**

กำหนดว่าอะไรที่สำคัญที่สุด ซึ่งเทียบเหมือนกับก้อนหิน ก็ทำอันนั้นก่อน อันนั้นเป็นลำดับที่สอง เหมือนระดับกรวดก็ทำเป็นที่สอง เรื่องระดับทรายก็ทำที่สาม เรื่องระดับน้ำก็ทำที่สี่ ถ้าเรามัวแต่ทำระดับเล็กๆ น้อยๆ ระดับน้ำ เวลาจะทำเรื่องที่สำคัญกว่าเรื่องระดับทราย ระดับกรวด ระดับก้อนหิน ก็ไม่มีเวลา เลยเครียด เครียดว่าอันนั้นก็ยังไม่เสร็จ อันนี้ก็ยังไม่เสร็จ เพราะเราจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ ไม่ถูก

ในกรณีครูสอนนักเรียน อยากถามว่าการบ้านนี่เป็นระดับไหน ระดับก้อนหิน ระดับกรวด ระดับทราย หรือระดับน้ำ ฝากไปคิดแล้วกัน และก็ไม่ใช่เรื่องที่อาจารย์จะคอยป้อนให้ลูกศิษย์ เป็นเรื่องที่ครูต้องชวนให้เขาไปกำหนดเอง ไม่ใช่ว่าเราจะเป็นคนที่บอกว่านี่จะเป็นเรื่องกรวด เรื่องหิน หรือน้ำ ต้องเกิดจากใจเขาเอง ต้องพยายามหัดคิดให้เป็น

สำหรับอาตมา ถ้าพูดโดยทั่วไป สิ่งที่เป็นระดับก้อนหิน แต่คนส่วนมากเห็นว่าเป็นระดับน้ำ และยังไม่ถึงระดับน้ำด้วยซ้ำ เรื่องการทำสมาธิ คนจะประมาทในเรื่องนี้มาก ไม่ค่อยให้ความสำคัญกัน

๘๖

ถาม : ถ้าชีวิตปัจจุบันมีพร้อมทุกอย่างแล้ว ทั้งด้านการงานครอบครัวและทรัพย์สิน โดยอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ควรตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหลืออย่างไร

ตอบ : ก็ให้เจริญด้วยศีล ด้วยสมาธิ สติ ปัญญา ให้ดียิ่งขึ้นไป แล้วสร้างประโยชน์ตนให้ถึงพร้อม ประโยชน์ตนก็อย่างหนึ่ง ประโยชน์ครอบครัว ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ชุมชน ประโยชน์สังคม เราก็ทำสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่นมากขึ้น แต่การที่ชีวิตของเราอายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี เราก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเราจะอยู่อีกนานเท่าไร คือตอนนี้คนจะเชื่อว่ามาตรฐานของอายุเฉลี่ยว่าควรจะ ๗๕ ขึ้นไป เหมือนกับว่ามีสิทธิ์ที่จะอยู่นานขนาดนั้น ถ้าใครไม่ถึง ๗๕ ก็อาจจะว่าไม่น่าอายุแค่นั้น เหมือนกับว่าถูกหลอก ไม่ได้ครบตามอายุที่ควรจะได้ นี่ได้ ๕๐ ก็ดีแล้วนะ

ตอนที่หลวงพ่อชาท่านอัมพาตใหม่ๆ ท่านรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ถ้าช่วยท่านไม่ได้ คณะสงฆ์ก็จะนำท่านกลับไปมรณภาพที่วัด ไม่อยากให้ท่านมรณภาพที่จุฬาฯ ทางวัดเขาสร้างกุฏิพยาบาล พวกเราก็คิดว่าจะช่วยพยาบาลท่านจนถึงวาระสุดท้าย พวกหมอและพระก็คาดว่าคงไม่ถึงปี คิดว่าอย่างนั้น เราก็เตรียมตัวที่จะรับกับการมรณภาพของท่าน ท่านอยู่ได้ ๑๐ ปี แต่พวกเราหลายๆ คนตายก่อนท่าน

เรื่องอายุนั้น เราถือว่าความยืนยาวของอายุคงไม่แน่นอน แต่เราน่าจะคิดว่าเราต้องการชีวิตแบบไหน ยังไม่ต้องว่าถึงเรื่องการงาน ครอบครัว ทรัพย์สินเงินทอง คนส่วนใหญ่คงต้องการอยู่แล้ว อาตมาคิดว่าเราน่าจะ **ต้องการชีวิตที่จะไหว้ตัวเองได้** เราทำให้ถึงขั้นนั้นหรือยัง ที่จะไหว้ตัวเองได้ สร้าง

ประโยชน์ตนด้วย สร้างประโยชน์คนอื่น สร้างประโยชน์สังคม และสร้างประโยชน์รับใช้พระศาสนาด้วย นั่นก็จะดีมาก

แต่ที่สำคัญก็คือ คนเราถ้ายังไม่ถึงขั้นพระโสดาบัน เรายังอยู่ในเขตอันตราย รับรองตัวเองไม่ได้ ชั้นโสดาบันซึ่งคฤหัสถ์ที่รักษาศีลห้าสามารถเข้าถึงได้ จะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อในการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร **ถ้าปฏิบัติไปถึงขั้นโสดาบันแล้วเป็นไปไม่ได้ที่จะตกนรก เป็นไปไม่ได้ที่จะต้องเกิดเป็นผี เป็นเปรต เป็นสัตว์เดียรัจฉานต่อไป ถ้ายังไม่ถึงขั้นนั้นเรียกว่ายังรับรองตัวเองไม่ได้ เราอาจจะคิดว่าเราเป็นคนดี ไม่เคยทำบาปกรรม อย่าด่วนสรุป เราอาจจะดีเพราะสิ่งแวดล้อมช่วยให้เราดี ถ้าสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปในทางช่วยกระตุ้นกิเลส มันจะเป็นอย่างไร เรารับรองตัวเองได้ไหมว่าจะไม่เปลี่ยนไปในทางต่ำลง**

๔๗

ถาม : ทำอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตประจำวันอยู่ได้ด้วยจิตใจที่ผ่องใสดีงาม และรู้สึกโกรธและหงุดหงิดน้อยที่สุด ควรทำอย่างไรกับความหงุดหงิดและความโกรธ

ตอบ : จิตใจที่ผ่องใส ดีงามมากที่สุด เราก็สรุปง่ายๆ ว่าเราต้องมีความพยายามในชีวิตประจำวัน ๔ อย่าง คือ **หนึ่ง** พยายามป้องกันไม่ให้สิ่งเศร้าหมองต่างๆ เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ให้ครอบงำจิตใจ **สอง** ก็คือ สำหรับความไม่ดีไม่งามต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ต้องเพียรพยายามหาอุบายวิธีที่จะระงับความไม่

ดีไม่งามนั้นให้ได้ **สาม** คุณงามความดีต่างๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสติสัมปชัญญะ ความอดทน เมตตาภาวนา อะไรก็แล้วแต่ ต้องพยายามหากุศโลบายทำให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น และ**สี่** สิ่งดีๆ งามๆ ที่เกิดขึ้นแล้วเพียรพยายามทำให้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราดำรงชีวิตของเราไม่ว่าเราทำอะไร เรามีตำแหน่งอะไร แต่นั่นก็เป็นกรอบเป็นโครงสร้างมันจะผ่องใสขึ้น เพราะว่าสิ่งที่จะทำให้จิตใจหม่นหมองน้อยลง ไม่มีโอกาสจะครอบงำ

นี่ก็คือการกลับมาหาเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา การอยู่ในกรอบของศีล การเป็นผู้ที่รู้จักสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ เป็นผู้ที่ฝึกสติเป็นประจำ พยายามเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะ มีการทำสมาธิภาวนาเป็นประจำ และรู้จักคิด รู้จักพิจารณาประสบการณ์ในชีวิตให้เห็นตามความเป็นจริง มีโอกาสทำประโยชน์ต่อส่วนรวมโดยการให้ทาน ให้เวลาให้ความช่วยเหลือ

ถ้าจะพูดเอาง่ายๆ ว่าหลายคนที่ว่ากลัดกลุ้ม จิตใจไม่ผ่องใส เพราะว่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองมากเกินไป มีเรามีของเราเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะฉะนั้น การให้ทาน การคิดช่วยคนอื่นสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม สร้างประโยชน์ต่อพระศาสนาก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราลดความหมกมุ่นแต่ในเรื่องส่วนตัว เรื่องความโกรธและความหงุดหงิดทำให้น้อยที่สุดหรือทำให้น้อยลง

ปัญหาอะไรก็แล้วแต่ต้องแก้ทั้งสามด้านพร้อมกัน

ด้านศีล ด้านสมาธิ หรือจิตใจ และด้านปัญญา คือหงุดหงิด รำคาญ โกรธแล้วอย่าไปแสดงออก อย่าไปพูด อย่าไปทำอะไร ด้วยอำนาจของความโกรธความหงุดหงิดนั้น เพราะทุกครั้งที่เราทำตาม พูดตาม มันจะทำให้อารมณ์ได้กำลังได้อาหาร แล้วก็เพิ่มความเคยชินที่จะแสดงออกอย่างนั้นต่อไป เป็นการสร้างบาปกรรมซึ่งจะทำให้เราต้องไปรับผลต่อไป เพราะฉะนั้นเราก็มีเจตนางดเว้นที่จะแสดงออก พร้อมกันนั้นต้องเจริญสติ

ก่อนที่เราจะโกรธจะหงุดหงิดต้องมีบางสิ่งบางอย่างบอกมีสัญญาณมีการเปลี่ยนแปลงทางกายด้วย ทางใจด้วย ถ้าเรามีสติก็จับได้ทั้งที่ยังไม่เกิดเต็มที่และป้องกัน เราเจริญเมตตาภาวนาทางความคิด ต้องการให้เขามีความสุข ต้องการให้เขาพ้นทุกข์ ก็จะเป็นตัวชำระล้างความคิดโกรธแค้น หงุดหงิด รำคาญ และใช้ความอดทนด้วย อดทนต่อความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น ด้านปัญญาให้ใช้ปัญญาพิจารณาโทษ ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการลุอำนาจแก่ความโกรธ

ความโกรธสร้างปัญหากับคนรอบข้างมากใช่ไหม ที่เราเคยโกรธคุณพ่อโกรธคุณแม่ โกรธพี่น้องโกรธลูกหลาน มันเคยมีผลดีไหมจากความโกรธเช่นนั้น ความหงุดหงิด รำคาญ มันเคยมีผลดีกับชีวิตบ้างไหม หรือว่าเคยสร้างปัญหาอย่างไรบ้าง ดูจากชีวิตตัวเองและชีวิตคนอื่น อันนี้เราต้องคิด ใช้ปัญญาคิดพิจารณา อย่างนี้ก็จะช่วยให้เราระมัดระวังไม่ให้โกรธมากขึ้น แต่ระดับสูงขึ้นไปจิตใจมีสติมาก สงบมาก มันคง

แน่วแน่แล้ว ความคิดโกรธรำคาญเกิดขึ้นก็สักแต่ว่าอารมณ์ชั่วแวบเท่านั้น จะเห็นว่าก็เป็นแค่นั้นเอง ความโกรธ ไม่มีเจ้าของ เป็นของธรรมชาติ เกิดแล้วดับ อันนี้ก็เป็นปัญญาในระดับวิปัสสนา ถ้าเราจะแก้ แก้ที่ศีล แก้ที่จิตใจ แก้ที่ปัญญา

๔๘ **ถาม** : สมถะภาวนาเปรียบเหมือนการหยุด ขณะที่วิปัสสนาภาวนาเหมือนการดู ในชีวิตการทำงานหากเราต้องการมีสติ ขณะที่สงบเพื่อให้มีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเรื่องงานว่าควรปฏิบัติอย่างไร นั่งสมาธิให้จิตรวมแล้วจึงเริ่มพิจารณาเรื่องงานหรืออย่างไร

ตอบ : เรื่องนี้คงจะแล้วแต่งาน แล้วแต่วาระ เพราะว่างานบางอย่างเกิดกะทันหันไม่มีเวลาเตรียมพิจารณาล่วงหน้า เราต้องมีสติอยู่กับตัวพอที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ นั่นมันจะขึ้นอยู่กับสติ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ มันก็จะง่ายขึ้นคล่องแคล่วขึ้น แต่ถ้าเรามีเวลานั่งสมาธิเป็นบางโอกาสเป็นบางเวลาแล้วพิจารณางานก็เป็นสิ่งที่ดีเหมือนกัน เช่น ตอนเช้าก่อนเริ่มงาน ไม่ต้องนั่งนานแค่สัก ๕ นาที แล้วก็รวบรวมพิจารณาว่าวันนี้มีงานอะไรบ้าง ควรจะทำอะไร และอีกครั้งหนึ่งตอนเลิกงาน ก่อนจะเลิกเราก็ทบทวน วันนี้เราได้ทำอะไรบ้างปัญหา ข้อผิดพลาดอะไรบ้าง บทเรียนอะไรบ้างน่าจะดี

มีอีกวิธีหนึ่ง เรียกว่านอกเหนือจากนี้แล้ว ในระหว่างการทำงานถ้าเราได้หยุดเป็นระยะๆ ทุกชั่วโมง สองชั่วโมงหยุด

ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกสัก ๒-๓ นาที คือไม่นานจนเราเสียงาน จนสะดุดในการทำงาน แต่ถ้าเรามีโอกาสจะหยุดนอกจากการนั่งโต๊ะที่ออฟฟิศ เป็นต้น เวลาเราต้องเดินจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่ง ตึกหนึ่งไปอีกตึกหนึ่ง หรือว่ายืนอยู่ในลิฟต์ก็ใช้เป็นเวลาดูลมหายใจกำหนดพุทโธ พอเรารวบรวมสติก็เป็นการตั้งต้นใหม่ บางทีก็จะมีอะไรค้างอยู่ในใจหรืออะไรที่มันอยู่ใต้สำนึก กำลังกังวลหรือเรากำลังรู้สึกควรจะจัดการน่าจะผุดขึ้นมาได้

โดยสรุป หาเวลาที่รวบรวมเป็นระยะๆ แต่ว่าแต่ละระยะไม่ต้องยาวเหมือนตอนที่เรานั่งสมาธิทั่วไป ถ้าเรามีเวลาสำหรับพิจารณางานโดยเฉพาะ การนั่งสมาธิก่อนนี้ก็ดี ในชีวิตประจำวันถ้าเราได้หยุดครั้งละนาทีสองนาที ชั่วโมงสองชั่วโมงแล้วแต่โอกาสจะเป็นสิ่งที่ดีมาก แล้วก็ใช้เวลาเรียกว่าเวลาที่ปกติเราใช้ไม่เกิดประโยชน์ เช่น การเดินจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง เดินจากตึกออกไปข้างนอก ไปในรถ ยืนอยู่ในลิฟต์ พวกนี้เป็นการตั้งสติใหม่

๔๔ **ถาม** : การปฏิบัติแบบไหนจึงจะเกิดปัญญาและเป็นทางพ้นทุกข์ สำหรับผู้ที่ทำวิปัสสนาทำอย่างไรจึงจะถูกต้อง

ตอบ : ทุกวันนี้ความคิดเห็นเรื่องการปฏิบัติธรรมมีหลากหลายเหลือเกิน การใช้ภาษาเทคนิคต่างๆ ก็มีใช้หลากหลาย ใช้ศัพท์เดียวกันความหมายไม่เหมือนกัน นั่นก็

เป็นที่สองฝ่ายเถียงกัน พูดเสียงเดียวกัน โดยไม่รู้ตัวเพราะใช้ภาษาไม่เหมือนกัน อยากแนะให้ว่า ก่อนที่จะไปสนทนากับใคร และจะไปเถียงกับใครขอให้ชัดเจนเรื่องภาษาเสียก่อนว่าพูดเรื่องสมถะแปลว่าอะไร พูดเรื่องวิปัสสนาแปลว่าอะไร ถ้าพูดถึงหลักเดิมแล้วไม่มีใครทำวิปัสสนา มันไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งที่เกิดขึ้นจากการทำสิ่งต่างๆ

ในตอนหลังก็มีมติว่าการพิจารณา ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือการทำวิปัสสนา และก็ไปแยกออกจากสมถะว่า สมถะทำเอาสงบอย่างเดียว และวิปัสสนาไม่ทำอย่างนั้น วิปัสสนาก็กำหนดรูปนาม กำหนดไตรลักษณ์ ทัศนะของอาตมาก็คือพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น นั่นไม่ได้หมายความว่าผิด แต่บอกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องสมถะ วิปัสสนาอย่างนั้น ทัศนะของอาตมา สมถะ วิปัสสนาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นคนละแง่มุมของกิจกรรมการกระทำอันหนึ่ง เป็นคนละแง่มุม

เราปฏิบัติธรรม เราต้องการความสงบด้วย และต้องการความรู้ตัว ต้องการปัญญาด้วย แต่ในเบื้องต้นนั้น ตัวความสงบจะต้องเป็นตัวนำ แต่ถ้าไม่มีทางด้านปัญญาด้วย มันจะไม่ถูกต้อง ถ้าเอาแต่พิจารณาและขาดสมาธิ ความสงบก็จะมีปัญหาเหมือนกัน เพราะว่าอาจจะไม่ลึกซึ้ง ถ้าเทียบกับทางโลกเราก็เทียบกันได้ว่าเหมือนไอคิวกับอีคิว ก็เป็นที่ยอมรับว่า ผู้ที่จะมีการศึกษาอย่างสมบูรณ์ก็ต้องมีทั้งไอคิวกับอีคิว ต้องอยู่

ด้วยกันสมถะก็ตัวอีคิว วิปัสสนาก็ตัวไอคิว ก็เทียบกันได้

สมถะคือสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขอยู่ในใจ ความสงบ และผู้ที่มีความสุขคือผู้ที่จะปล่อยวางกิเลสได้ จะกล้า กล้าเพราะมีที่พึ่งในใจ เหมือนกับคนติดยาเสพติดหรือติดอะไรก็แล้วแต่ ถึงแม้รู้ว่าไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ก็เลิกไม่ได้ ละไม่ได้ ไม่ใช่ว่าข้อมูลไม่พอ คนที่ติดเฮโรอีน คนที่ไอคิวสูง ฉลาด แต่ทำไมเขาไปติดยาเสพติดได้ ทำไมเขาติดแล้ว เขาเลิกไม่ได้ทั้งๆ ที่เขาเห็นโทษชัด ทำไมพวกหมอยังสูบบุหรี่กันไม่น้อย ใช่ไหม ไม่น่าจะมี

เพราะฉะนั้นเราต้องเห็นว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่ว่ากำหนดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันอยู่ที่ว่าจิตมีคุณสมบัติ พอที่จะได้รับประโยชน์จากการกำหนดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือไม่ ถ้ามาพูดถึงติดยาเสพติด ถ้าเรามีสิ่งอื่นที่จะให้ความสุขที่จะทดแทนความสุขที่ได้จากยาเสพติด ก็มีโอกาสเลิกได้ แต่ว่าโอกาสที่เราจะเลิกความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดโดยไม่มีสิ่งอื่นทดแทน นี่ยากมาก สมถะ เราจะพูดถึงด้านความสงบ มันก็เป็นสิ่งที่ให้ความสุขที่บริสุทธิ์ พระพุทธองค์ยังจัดไว้ว่าผู้ที่ทำให้จิตใจสงบแน่วแน่ เป็นผู้ที่ชิมรสของพระนิพพาน

อยากจะรู้ว่าพระนิพพานเป็นอย่างไร ชิมรสได้เล็กๆ น้อยๆ ด้วยการเข้าฌาน แล้วไม่มีที่ไหนในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระพุทธองค์บอกว่า เรื่องความสงบไม่จำเป็น เพียงแต่บอกว่าโน่นไง ใต้ต้นไม้ ไปทำให้จิตใจให้พ้นจากนิวรณ์ทั้งห้าเป็นเบื้องต้นและก็เข้าฌาน อันนี้ตามพระสูตรไม่รู้กี่ร้อยพระสูตร

ขั้นต้นของการปฏิบัติก็ชัดเจน ทำจิตใจให้สงบ แต่ว่าจิตใจจะสงบได้ในทางที่จะเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนา ต้องฉลาดด้วย ฉลาดในการปล่อยวางนิวรณ์ต่างๆ จะต้องมีตัวรู้ รู้ตัวอยู่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัญญา

ถ้าเรามีแต่สติและขาดสัมปชัญญะ จิตใจก็จะเคลิบเคลิ้ม และเป็นโมหะสมาธิ ตกภวังค์ แต่นั่นก็ไม่ใช่โทษของสมถะ เป็นโทษของคนทำสมาธิยังไม่เป็น สติยังไม่สัมปชัญญะ ยังไม่มีกำลังเท่านั้นเอง การที่ว่าอยู่ในชีวิตประจำวัน ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงไม่สำคัญมั่นหมาย ดีมากถ้าทำได้ สาธุอนุโมทนา แสดงว่าคนนั้นเป็นพระอรหันต์ แต่เราจะเอาปฏิปทาพระอรหันต์ไปใช้กับปุถุชนจะได้หรือ อันนั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การปฏิบัติธรรม แน่นอนเราก็ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตน เราจะใช้เวลากับการนั่งสมาธิ เดินจงกรม เหมือนนักบวชคงไม่ได้ แต่ว่าเป็นสิ่งที่สังเกตได้ไม่ยาก คือถ้าให้เวลากับการฝึกสติต่อเนื่องกับการนั่งสมาธิทุกวัน เช้า เย็น สติในชีวิตประจำวัน การไม่สำคัญมั่นหมายในสิ่งต่างๆ ที่ว่านั้นจะง่ายขึ้น สติเราจะดีขึ้น และนอกจากนั้นแล้ว เราต้องคิดว่าเหตุการณ์นี้ สถานการณ์อย่างนี้ ต้องวางตัวอย่างไร เราจึงจะมีสติ และควรจะปฏิบัติอย่างไร

ข้อวัตรปฏิบัติมีมากมายให้เราเลือก การดูลมหายใจเข้าออกก็เป็นแค่ส่วนหนึ่ง เป็นส่วนสำคัญ แต่ในบางครั้งก็อาจจะเป็นแค่ใช้ความอดทน ปฏิบัติธรรมอะไร ก็ปฏิบัติความอดทน

เรียกว่าปฏิบัติธรรมเหมือนกัน และก็ค่อยๆ สังเกตความรู้สึกของตัวเอง และทำอะไรเพราะว่าอยากจะสร้างภาพพจน์ หรือว่าอยากจะอวดฐานะของตัวเอง ต้องการให้คนอิจฉาเราหรือไม่ พูดคำนี้เพื่ออะไร สมมติว่าเรารู้ความไม่ดีของคนคนหนึ่ง เราไปเล่าให้คนอีกคนหนึ่งฟัง เป็นความจริง ผิดศีลไหม ไม่โกหกนะ พูดความจริง แต่ว่ามันผิดศีลภาคปฏิบัติเพราะว่าเราพูดด้วยจิตใจที่เศร้าหมอง พูดด้วยจิตใจที่ปองร้ายต่อคนนั้น อยากให้เขาเดือดร้อนใจ

ฉะนั้นเราต้องรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา และเลือกข้อวัตรปฏิบัติที่เหมาะสม อยู่ในที่ประชุมถ้าเราจำเป็นเราจะต้องเสนอความคิดเห็น บางครั้งอาจจะต้องคัดค้าน บางครั้งอาจจะต้องคล้อยตาม บางครั้งอาจจะต้องพูด บางครั้งอาจจะไม่ควรพูด ต้องควบคุมอารมณ์อยู่ตลอดเวลา มีสิ่งท้าทายมากใช่ไหม หนึ่ง รู้กาลเทศะ สองควบคุมอารมณ์ เราเสนอความคิดเห็นอะไรไม่มีใครเห็นด้วย เราทำงานทั้งหนักและคิดว่าดีมากเลย และไม่มีใครยอมรับ เราจะรู้สึกอย่างไร หรือว่าเราถูกกล่าวหาในเรื่องที่เราไม่ได้ทำ เรารู้สึกอย่างไร เราจะแก้ความรู้สึกอย่างนี้ได้ไหม

เราทำอะไรด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีคนกล่าวหาว่าเราทำเพราะหวังผลประโยชน์ หรือว่าอยากดัง เราจะทำใจเราได้ไหม ต้องมีคุณธรรมอะไรมาช่วย เรามีสิ่งท้าทายอยู่ตลอดเวลา แต่เวลาว่างๆ ไม่มีอะไรที่จะต้องคิดไม่มีอะไรที่จะต้องทำ

โดยเฉพาะ เราก็กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มันก็เป็นการตั้งต้นในความสงบ เราใช้เทคโนโลยีต่างๆ เราก็รู้เท่าทัน ส่วนมากคนใช้โทรศัพท์ ดูคนใช้โทรศัพท์ก็อาจจะเข้าใจผิดว่าถ้าไม่รับโทรศัพท์ภายใน ๓ วินาทีจะถูกปรับอะไรคล้ายๆ อย่างนั้น จิตใจก็ถูกกำหนดด้วยเสียงโทรศัพท์มาก เราควรทำอย่างไรดี

พอเราได้ยินเสียงโทรศัพท์ เราก็อยู่กับคุณอา (นาปานสติ) สัก ๓-๔ ลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ตั้งสติไม่ต้องวิ่งไปรับ ถ้าเป็นเรื่องสำคัญเขาก็ไม่ไปไหนหรอก เราก็คอยรับด้วยสติ คำพูดของเราก็คงดีขึ้นจะเป็นประโยชน์ จะมีอุบายเล็กๆ น้อยๆ อย่างนี้ เวลาไหนที่ไม่ควร ไม่จำเป็นต้องคิด จะอยู่ได้ไหม โดยที่ไม่ต้องคิด

ตอนเช้าอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว เราก็อยู่กับการอาบน้ำจริงไหม หรือว่าจิตใจมันไปอยู่ไหน เวลาแปรงฟันเคยแปรงฟันอย่างเดียวไหม ปล่อยให้จิตไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ แต่งตัว เราอยู่ในปัจจุบันไหม เราศึกษาธรรมะ ทุกสิ่งทุกอย่างจะชัดขึ้นเรื่องความไม่แน่นอน เป็นต้น แล้วเรื่องการลดความไม่แน่นอนอะไรๆ ก็จะเตือนว่ามันไม่แน่จริงๆ สิ่งที่มันเหมือนที่เราคิดเหมือนที่เราคาดคิดน้อยมาก สิ่งที่ไม่เหมือนที่เราคิดมีมากกว่าเมื่อเราสังเกตเห็นอย่างนี้บ่อยๆ เราก็ไม่เอาจริงเอาจังกับความคิดจนเกินไป

เรื่องที่เรากำลังกังวล ถ้าเป็นเรื่องที่เราแก้ได้และรู้ว่าจะต้องแก้อย่างไร เราจะไปกังวลทำไม และถ้าเป็นเรื่องที่เราแก้ไม่ได้ ความกังวลก็จะไม่เกิดประโยชน์ แล้วเราจะไปกังวลทำไม เพราะฉะนั้นเรื่องที่เรากำลังกังวลมีอยู่ ๒ ประการ เรื่องที่แก้ได้ และเรื่องที่แก้ไม่ได้ เรื่องที่แก้ได้ก็ไม่ต้องกังวล ก็ไปจัดการ เรื่องที่แก้ไม่ได้ก็ไม่ควรกังวล เรียกว่าหมดไม่ต้องกังวล จบเรื่องกังวล

๕๐ **ถาม** : ทำอย่างไรเมื่อนั่งสมาธิไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมง แต่รับรู้ได้เพียงลมหายใจเข้าออกเท่านั้นเอง ไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย

ตอบ : ข้อหนึ่งคือยังมีนิวรณ์อยู่ ไม่ใช่ว่า รู้ลมหายใจเข้าออกตลอดอย่างที่ว่า เพราะว่าถ้ามีสติอยู่กับลมหายใจในทางที่พอดี มีความเพียรที่พอดี มีสติ ไม่ลืมลม มีความรู้ตัวอันนี้นานๆเข้าลมก็จะต้องแผ่วเบา ค่อยๆ เบาลงๆ จนกระทั่งจะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ละเอียด บางทีก็เกิดเป็นแสงหรือเป็นอะไรซักอย่างที่เป็นทางฝ่ายนามธรรมเกิดขึ้นแทนความรู้สึกที่ลมหายใจ หรือบางทีจิตก็จะกระโดดไปสู่ความสงบแน่วแน่ไปเลย

ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่ามันจะต้องขาดสติสัมปชัญญะอยู่บ้าง แต่อย่างไรก็ตามถ้าเป็นอย่างนี้บ่อยมากและชักจะท้อแท้ใจ ก็ขอแนะนำว่าพอถึงขั้นที่ว่าในการทำสมาธิ พอถึงขั้นนี้

และไม่ไปไหนแล้วมันก็อยู่ระดับนี้ เราก็เปลี่ยนเป็นพิจารณากาย พิจารณาเกศา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ หรือว่าข้อใดข้อหนึ่งให้เห็นความไม่สวยไม่งาม อาจต้องใช้ความคิดไว้ก่อนจนเกิดความชำนิชำนาญ หรือว่ามีข้อใดข้อหนึ่งของร่างกาย

อีกวิธีหนึ่งคือการปล่อยวางลมหายใจ สักแต่ว่ารับรู้อยู่ในปัจจุบันโดยไม่ได้กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เวลาที่นั่งอาจจะมีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วก็รับรู้ต่อความไม่เที่ยง รู้แล้วก็ปล่อย เกิดความรู้สึกทางร่างกายและความรู้สึกสุขทุกข์ เฉยๆ ขันธ์ห้าก็ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ตอนนี้เราไม่ได้ดูที่ลมหายใจ เราดูที่อาการเกิดดับของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ต้องเป็นประสบการณ์ตรงในปัจจุบัน อะไรเกิดอะไรดับ สักแต่ว่ารับรู้ต่อความเกิดดับ อันนี้จะมีผลได้ ๒ ทางก็แล้วแต่เรา แล้วแต่จริตนิสัย แล้วแต่บุญบารมี

บางคนจะทำให้ความรู้ในเรื่องความเกิดดับถึงขั้นละเอียดเป็นวิปัสสนา แต่สำหรับหลายๆ คนการดูความเกิดดับจะทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ทำให้สมาธิแน่วแน่ได้บ้างก็ทำให้จิตใจมีพลังมากขึ้น แต่ถ้าปล่อยลมหายใจแล้วเริ่มพิจารณา ดูความเกิดดับแต่ปรากฏว่าดูไม่นานจิตใจก็เริ่มคิดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ ความคิดเรื่องอดีตเรื่องอนาคตนี้เกิดขึ้น หยุดแล้วก็กลับไปอยู่ที่ลมหายใจ แต่ถ้าเราคิดว่านั่งนานแล้ว อยู่กับลมหายใจได้เรื่อยๆ แล้วเปลี่ยนไปดูความเกิดดับไม่นาน จิตเริ่มปรุงแต่ง

แสดงว่าช่วงที่ผ่านมาที่ว่าอยู่กับลมหายใจตลอดเวลานั้น ความจริงไม่ใช่ เพราะว่ามันจะต้องมีพลัง

ถ้ามีสติตลอด จิตใจจะต้องมีพลัง ถ้าดูความเกิดดับไม่นานแล้วจิตใจจะเริ่มคิดเรื่องปรุงแต่ง แสดงว่าพลังจิตน้อย แสดงว่าสติที่ผ่านมายังไม่พอ ถ้าดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนานๆแล้วมีสติสัมปชัญญะมีความเพียรในระดับที่พอดี จะต้องเกิดปีติ ถ้าไม่เกิดปีติก็ยังไม่ใช่ ปีติสุข เอกัคตตา

๕๑

ถาม : ทำไมจิตถึงรวมเป็นสมาธิได้ยาก ทั้งที่ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม มาหลายปี อะไรคือตัวปิดกั้นสำคัญ ที่ควรต้องฝึกสังเกต หรือใช้แก้ปัญหานี้

ตอบ : มันก็ยากจริง พูดง่ายๆ ว่ามันยังทำไม่ถึง ยังทำไม่พอ ที่ว่าปฏิบัติมาหลายปี ต้องถามว่าปฏิบัติทุกวันไหม ก็...เกือบ เกือบทุกวัน...เกือบทุกสองวัน แล้วนั่งสมาธิแต่ละครั้งนานเท่าไหร่ ก็...ก็หลายนาทีเหมือนกัน!

คือพระสงฆ์นี่ บางองค์มีบารมี เรื่องบารมีเราจะต้องยอมรับ บางองค์มีบารมีสูง ถ้ามีบารมีสูงแล้วทำความเพียรมากบรรลุเร็ว แต่บางองค์บารมีอาจจะน้อยกว่า ทำความเพียรมากก็ยังใช้เวลาหลายปี นี่ขนาดพระวัดป่า

เรื่องการนั่งสมาธิ เดินจงกรม วันหนึ่ง ๖-๗-๘ ชั่วโมงทุกวันๆ ๘ ชั่วโมงทุกวัน แล้วก็ยังหลายปี ผู้ถามไม่ทราบว่าจะได้วันละกี่ชั่วโมง ให้ใจเย็นๆ ทำไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปดูปฏิทิน

ไม่ต้องไปดูนาฬิกา เราก็มีทางที่กำหนด ทางที่ถูกต้องแล้ว เดินไปเรื่อยๆอย่างสม่ำเสมอ เดี๋ยวก็ถึงหรอก

ในเรื่องการนอน สมมติว่าโยมนอน ๘ ชั่วโมง ก็เหลืออีก ๑๖ ชั่วโมง ภาวนา คิดเป็น ๓๐ นาที ไม่ภาวนา ๙๓๐ นาที มันก็ยากเหมือนกัน เรื่องการนั่งสมาธิภาวนา มันแล้วแต่จะเอาระดับไหน แล้วแต่จะจริงจังขนาดไหน หลวงพ่อพุธ สอนลูกศิษย์ท่านสมัยก่อน ต้องวันละ ๓ ชั่วโมง พูดถึงคฤหัสถ์ผู้ใฝ่ธรรมะจริงๆ แต่เข้าใจว่าพวกเราที่มีหน้าที่การงาน มีลูกมีหลานจะทำได้ยาก การที่จะก้าวหน้าอย่างดี ต้องใช้เวลาพอสมควร แต่เรื่องนี้มันไม่มีตายตัว มีปัจจัยอื่นๆ อีกด้วยคือกรรมเก่า บุญเก่า เพราะว่าเราต้องสั่งสมบารมีในเรื่องนี้

อาตมาเห็นมามากทั้งพระทั้งโยม จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่ว่า ๓ เดือนแรก ๖ เดือนแรก ตอนเริ่มต้นจะก้าวหน้าแบบน่ามหัศจรรย์ จะมีประสบการณ์ จะมีปีติ จิตใจสงบแบบน่าทึ่งมาก แต่มาถึงจุดหนึ่งแล้วมันจะรักษาอยู่ในระดับนั้น นานๆ เข้าแล้วมันอาจจะค่อยๆ เสื่อมไป อย่างนี้ก็มี เมื่อวันก่อนได้พูดถึงกรณีของโยมมาปฏิบัติธรรมหลายครั้ง แต่ความรู้สึกไม่เหมือนครั้งแรก ทำอย่างไรถึงจะเหมือนครั้งแรก บางคนก็รู้สึกว่ามีอะไรดีขึ้นเรื่อยๆ เหมือนเดินขึ้นบันได พวกนี้จะมีกำลังใจตลอด

แต่บางคนที่อาตมาเคยเปรียบเทียบบ่อยๆ เรื่องขุดอุโมงค์ สมมติว่าเราจะขุดอุโมงค์ให้ทะลุภูเขา มันยาว ๑

กิโลเมตร ขุดไปๆ มันสว่างขึ้นไหม มีแต่มืดลงใช่ไหม ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ผลอะไร แต่ว่าเราต้องมีศรัทธาทำไปเรื่อยๆ ยิ่งขุดมากยิ่งมืดใช่ไหม เหลืออีก ๑๐ เมตรก็ยังมืดตื๊ดตื๋อ ถ้าคนไม่มีศรัทธาอาจจะคิดว่าบุญบารมีน้อยคงไม่ได้หรอกชาตินี้ แต่ไม่รู้ว่ามันเหลือแค่นี้เอง

เราต้องมองไปข้างหลังด้วย ว่าทางมันยาวมากที่เราได้ทำมา หรือว่าเปรียบเทียบอีกอย่างหนึ่ง เดินทางในประเทศอย่างสวิทเซอร์แลนด์ หรือประเทศที่ภูเขาเยอะ เราคงไม่ได้คิดว่าถ้าเราเดินทางขึ้นเขามันจะต้องสูงขึ้นเรื่อยๆ ธรรมชาติมันไม่เป็นอย่างนั้น มันมีขึ้นมีลง การปฏิบัติก็เป็นอย่างนั้น เวลาเรามองในแง่ร้ายเราก็จะคิดว่าไม่ได้อะไรเลย พอนั่งวันใดวันหนึ่งถ้าสงบก็จะได้แล้ว ไม่สงบก็คิดว่าไม่ได้อะไร มันจะเป็นอย่างนี้เอาจริงเอาจังกับประสบการณ์ชั่วคราวมากเกินไป

อาตมาขอแนะนำด้วยว่า **ในเมื่อการภาวนาคือการทำให้มีขึ้น ทำให้สิ่งดีงามมีขึ้น มันไม่ใช่เรื่องการทำสมาธิอย่างเดียว เราจะเอาแต่ประสบการณ์ในการทำสมาธิเป็นเครื่องวัดอย่างเดียวไม่ได้ ต้องดูที่ชีวิตทั้งชีวิต ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติเรารู้สึกว่าความเห็นแก่ตัวน้อยลงไหม อารมณ์โทสะ น้อยลงไหม เรามีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้นไหม วาจาเราดีขึ้นไหม ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้นไหม คุณธรรมต่างๆ ไม่ได้ดูเฉพาะที่สมาธิอย่างเดียว** เพราะมันแยกออกจากกันไม่ได้ ถึงจะยากมันก็เหมือนที่

อาตมาว่า เราอยู่ในที่กันดาร เราเจอทางกลับบ้าน เราก็มั่นใจว่าทางนี้ใช่ แต่เราไม่รู้ว่าอีกกี่เซนติเมตร อีกกี่เมตร อีกกี่กิโลเมตร แต่เรารู้ว่าใช่ทางนี้ แต่เมื่อเรารู้สึกว่ายังมีปัญหา เราก็ต้องทบทวนวิถีชีวิตตัวเองว่าเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมมากน้อยแค่ไหน

หลักสำคัญของการดำเนินชีวิตในทางที่สอดคล้องกับหลักธรรมคือต้องทำให้ชีวิตเรียบง่าย ถ้าเรื่องมากเกินไปหลายเรื่องมันยาก เพราะว่าจิตใจต้องเป็นหนึ่ง จิตใจต้องรู้จักปล่อยวาง กิจกรรมอะไรมันมีมากเกินไป ทำงานมากเกินไปมีเวลาส่วนตัวน้อยเกินไป ก็จะเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าลองปฏิบัติแบบนี้ดู เอาแบบยุบหนอ พองหนอ หรือไปโน่น ไปนี่ ลองไปเรื่อย

ถ้าหากวิถีชีวิตและการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปไม่พอดี เราก็คงจะไม่ได้ คือ **พอเริ่มวิธีใหม่ สำนักใหม่ ทุกคนก็จะดีอยู่สักพักหนึ่ง เพราะมันใหม่ มีกำลังใจ พอทำไปทำมาเจอปัญหาเก่า เพราะว่าปัญหาส่วนมากมันไม่ได้เกิดจากเทคนิคการภาวนา แต่มันเกิดที่จิตใจของเรา เกิดจากการใช้ชีวิตของเรา** เพราะฉะนั้น ถ้ามีปัญหาแบบเรื้อรัง มักจะเป็นปัญหาของวิถีชีวิตมากกว่าจะเป็นปัญหาว่าเราทำถูกวิธีการไหม เราควรจะเปลี่ยนอย่างนี้ไหม ต้องดูที่ตัวชีวิต

สรุปอีกทีว่าขอให้ดูในชีวิตประจำวัน มันมีอะไรที่รกรุงรังที่มันเกะกะ ที่เป็นอุปสรรคบ้างไหม พอจะลดน้อยลงบ้างได้ไหม ถ้าพูดถึงสิ่งที่เป็นอุปการะต่อการปฏิบัติธรรม มี ๓ ข้อ

ที่เราขาดไม่ได้ ข้อแรกคือ สำรวมอินทรีย์ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สอง คือรู้จักประมาณในการบริโภค สามคือ ไม่เห็นแก่นอน อย่าไปนอนมาก ขอโทษนะ เราเข้าโลงแล้ว มันนอนได้เลย ๗ วัน ๗ คืน ไม่มีใครกวนเลย หรือจะเอานานกว่านั้น ๕๐ วัน ๑๐๐ วันก็ยังมี เรายังไม่ถึงขั้นนั้น ไม่ต้องนอนมาก

๕๒

ถาม : นั่งสมาธิไประยะหนึ่ง ลมหายใจจะละเอียด จะช้ามาก จนไม่รู้สึกลมที่จมูก ควรทำอย่างไรต่อไป และจะทราบอย่างไรว่าร่างกายได้ออกซิเจนพอ

ตอบ : ถ้าไม่พอก็คงหงายหลังไปแล้ว ไม่เคยมีหรอก ออกซิเจนไม่พอ ความพิเศษของอานาปานสติหรือลมหายใจมันมีเอกลักษณ์ของมัน คือการที่ลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นกายส่วนหนึ่งที่อยู่ชายแดนระหว่างหน้าที่ของร่างกายส่วนที่บังคับได้และส่วนที่บังคับไม่ได้ของกาย (voluntary and involuntary mechanism) อันนี้เห็นได้ง่าย เช่น จะกลั้นลมหายใจ เราก็ตั้งใจได้บังคับได้ กลั้นลมหายใจ เป็นสิ่งที่ทำด้วยความตั้งใจ บังคับได้ แต่มันจะถึงจุดหนึ่งที่ว่าไม่ได้แล้ว ๒๐ วินาที ๓๐ วินาที ส่วนของร่างกายที่เราคุมไม่ได้มันจะบังคับให้ต้องหายใจ เห็นไหม คนที่อยากฆ่าตัวตาย แล้วกลั้นลมหายใจให้ตายไม่มี มันไม่ได้

สิ่งท้าทายสิ่งที่น่าศึกษามากสำหรับเราทุกคนคือเรื่องการควบคุม เป็นนิสัยทุกคน ที่จะสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ด้วยการจะบังคับจะควบคุมสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทางที่เรารับได้ อยู่ได้ พวกที่เข้าในสถานการณ์หรือว่าเจอสิ่งแปลกใหม่ที่ควบคุมไม่ได้จะรู้สึกกลัว เครียดทันที ความสุขความสบายจะต้องอยู่ที่การควบคุมสถานการณ์ได้ และควบคุมคนอื่นได้ ถ้าพวกเรามีนิสัยอย่างนี้ พอเรามาภาวนาจะเริ่มต้นเราก็ตั้งใจดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้สึกปลอดภัย สบาย

แต่พอถึงจุดหนึ่งที่มันเริ่มจะไม่ใช่เรื่องควบคุมได้แล้ว ไม่ใช่เรื่องบังคับได้แล้ว คนจะกลัวตรงนี้ เรื่องนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่เราจะเรียนรู้จากการดูลมหายใจ เราเป็นคนชอบควบคุม ชอบบังคับมากน้อยแค่ไหน ถ้าอยู่ในสถานการณ์ อยู่ในภาวะที่ควบคุมไม่ได้ หรืออะไรมันเป็นเองตามเรื่องของมัน เราจะมีปฏิกิริยาทางจิตใจอย่างไรหรือไม่ อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาชีวิตด้วยการดูลมหายใจเข้าออก

อีกประการหนึ่ง ถ้าเอาลมหายใจเทียบกับกสิณ เทียบกับคำบริกรรม อย่างเช่น เพ่งสี สีเขียวสีอะไรก็ได้ สิ่งที่เพ่งนั้นมันตายตัวใช่ไหม เขียวก็เขียวตลอดไป ขาวก็ขาวไม่เปลี่ยน พุทโธก็พุทโธไม่เปลี่ยนไป มันเป็นอารมณ์ที่ตายตัวคงที่แน่นอน แต่ลมหายใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ได้ด้วยการเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้น ลมหายใจจึงเป็นกรรมฐานหรือจึงเป็นสิ่งที่เป็นที่ตั้ง เป็นฐานของการพัฒนาจิตในด้านความสงบและทางด้านปัญญา ลมหายใจใช้ทั้งสองทางเลย เพราะมีความเกิดดับ มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว

สิ่งหนึ่งที่เราควรจะสนใจศึกษาในการปฏิบัติคือความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ นี่เป็นเรื่องใหญ่มาก ทุกวันนี้หมอแผนปัจจุบันเริ่มจะยอมรับว่าอารมณ์ความรู้สึกมีผลต่อร่างกาย เช่น คนที่จิตใจไม่เครียดจิตใจผ่อนคลาย มีสติมีสมาธิ จะมีภูมิต้านทานโรคที่เข้มแข็ง ถ้าเกิดกลัดกลุ้ม ซึมเศร้า มีทุกข์แล้วนอกจากว่าเป็นปัญหาทางจิตใจก็ส่งผลทำให้ภูมิต้านทานโรคอ่อนกำลัง ทำให้คนที่มีปัญหาทั้งจิตใจเครียด ซึมเศร้านั้นมักจะเป็นโรคต่างๆ ได้ตลอดเวลา เป็นหวัดเป็นสารพัดอยู่บ่อยๆ อันนี้ก็เป็นตัวอย่างที่ว่าจิตใจ ภาวะจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อร่างกาย

ขณะเดียวกันร่างกายก็มีผลต่อจิตใจ ถ้าร่างกายเราอยู่ในอาการผิดปกติ อย่างเช่นเจ็บปวดเป็นต้น ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของกายแต่มักจะส่งผล เกิดความเศร้าหมองทางจิตใจ ความสัมพันธ์อิงอาศัยกันระหว่างกายกับใจจึงเป็นเรื่องสลับซับซ้อน แต่ว่าเราจะเข้าใจตัวเองตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราต้องสนใจศึกษาการดูลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในเรื่องนี้ เพราะว่าเราเห็นได้ง่ายๆ ว่าเวลาอารมณ์เรารุนแรง อย่างเช่น มีอารมณ์โกรธหัวใจก็เต้นแรงเร็ว ลมหายใจก็หยาบ ความรู้สึกและอารมณ์ก็หยาบ แต่พอเราอยู่ในภาวะปกติ ลมหายใจปกติ ถ้าจิตใจเราละเอียดขึ้น ลมหายใจเราก็ละเอียดขึ้นด้วย การที่ลมหายใจละเอียดเป็นเครื่องบอกเลยว่าจิตใจของเรากำลังจะละเอียด

ทีนี้มันมีอาการอย่างหนึ่งที่ว่าลมหายใจหายไปเลย ไม่ปรากฏ ลมหายใจหาย ไม่ปรากฏมี ๒ กรณี กรณีหนึ่งคือ สติไม่ดี สัปหงก มันไม่รับรู้ต่อลมหายใจใช่ไหม แต่ถึงจะไม่สัปหงกและมีความพยายาม ถ้าสติเรายังไม่มีกำลังมาก พอลมหายใจเริ่มเปลี่ยน เริ่มละเอียด สติซึ่งพอที่จะเป็นตัวผลักดันให้ลมหายใจเริ่มละเอียดนั้น มันตามไม่ทัน สติมันตามความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจไม่ทัน อันนี้มันจะเป็นเครื่องบอกได้ว่าการกำหนดยังไม่ถูกต้อง มันจะเป็นลักษณะเพ่งจนเกินไป ถ้าเพ่งมากจนเกินไปมันเหมือนว่าอยู่ใกล้เกินไป เวลาลมหายใจเปลี่ยนไป จะปรับตัวไม่ทัน มันจะขาดตัวสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัวอยู่บ้าง

ถ้าเกิดรู้สึกว่าลมหายใจไม่ปรากฏหรือจับยาก แต่เรารู้ตัวว่ายังมีนิวรณ์อยู่ จิตใจยังไม่ผ่องใส ไม่สว่าง ไม่มีปีติอะไร เราต้องถอยกลับมาสักก้าวหนึ่ง สองก้าว คือตั้งใจให้ลมหายใจหยาบลงเล็กน้อย คือหายใจปกติลึกๆ สัก ๒-๓ ครั้ง จนกระทั่งสติตามจับลมหายใจได้อีกครั้งหนึ่ง แล้วก็เริ่มต้นใหม่ ต้องระมัดระวัง ถ้ารู้ว่าเราจับลมในระดับนี้ ถ้าทำต่อเนื่องลมจะเปลี่ยน เราก็ต้องค่อยๆ เพิ่มพลังสติให้พอดีกับลมอยู่ทุกขณะ

นี่เป็นศิลปะของการดูลมหายใจ มันไม่เหมือนกับดูกสิณ หรือว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ว่าตายตัว พยายามเอาจิตไว้ เพราะว่าสิ่งที่ผู้กำหนดก็เปลี่ยนแปลงและสิ่งที่ถูกกำหนดก็เปลี่ยนแปลง นี่เป็นความยากของการดูลมหายใจ จิตใจเราดี สติเราดี

ลมหายใจก็ละเอียดเข้า แผ่วเบาแทบจะไม่รู้สึกเลย สุดท้ายก็ไม่มี แต่ที่ไม่มีนั้นไม่มีในสัญญาเท่านั้น มันรู้สึกเหมือนไม่มี หรือว่าจิตบอกว่าไม่มี ที่จริงมันก็มีและก็มีพอที่จะอยู่ได้ ครูบาอาจารย์บางองค์ยังยืนยันว่าเวลาลมหายใจทางจมูกทางปากอ่อนลงมาก จะหายใจทางผิวหนัง คนที่เคยไปอินเดียคงทราบว่าพวกโยคีที่ทำปราณยาม ฝึกลมหายใจก็สามารถฝังดินได้เป็นเดือน หายใจวันหนึ่งไม่กี่ครั้งอะไรอย่างนี้ ช้าลงมากๆ ก็ยังอยู่ได้ไม่เป็นไร สิ่งที่เราต้องจำไว้ก็คือถ้าเรารู้สึกไม่มีลมหายใจนั่นเป็นแค่ความรู้สึก เป็นสัญญาและไม่อันตราย

ถ้าเราเคยกลัวหรือถึงจุดนี้แล้วเกิดกลัว ก่อนจะเริ่มนั่งให้ทบทวนกับตัวเองว่าครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านบอกว่าถ้าเกิดอาการที่ว่าลมหายใจไม่ปรากฏนั้นไม่อันตราย นึกถึงหลวงปู่หลวงพ่อองค์ที่เราเคารพนับถือ นึกถึงท่านบอกว่าไม่เป็นไร ไม่อันตรายหรอก พอเราถึงจุดนั้นมันก็จะนึกถึงท่านได้แล้วก็จะผ่านมันไป ที่จิตใจสงบแน่วแน่เรียกว่าเข้าอัปปนาสมาธิ มันก็จะเป็นช่วงที่จิตใจสว่างมาก แต่ก่อนที่จะเข้าถึงจุดนั้น มันมีข้อสังเกตข้อหนึ่งคือโดยปกติแล้วพอจิตใจละเอียดเข้าๆ มันจะมีอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตรงที่เราเคยดูลม ลมที่เป็นอาการของกายหายไป หายไป และมักจะมีอาการที่ปรุงแต่งจากจิตใจขึ้นมาแทน เป็นตัวแทนที่เป็นนามธรรม

นามธรรมที่ปรากฏที่เกิดขึ้นทดแทนลมหายใจมันจะไม่เหมือนกัน แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะรู้สึกเหมือน

เป็นแสง เป็นแสงพระจันทร์ แสงพระอาทิตย์ บางครั้งอาจจะรู้สึกเหมือนกับเป็นผ้าบางๆ บางคนเหมือนจะเป็นภาพ บางคนเป็นความรู้สึก มันจะแล้วแต่สัญญาของคน แต่สรุปว่าจะเป็นสิ่งที่งามมาก เป็นสิ่งที่เรารู้สึกสนใจ จะงามตา มันจะงามหู มันจะงามอะไรมันจะแล้วแต่ มันจะเหมือนปุยนุ่น มีอะไรบางๆ มันละเอียด นี่เป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม ไม่ใช่อาการของกายที่มักจะเกิดขึ้นทดแทนในขณะที่จิตกำลังจะสงบ เพราะฉะนั้นเมื่ออาการทางกายไม่ปรากฏ เราก็กำหนดที่อาการนั้น อาการที่เป็นของเราโดยเฉพาะซึ่งอาจจะไม่เหมือนคนอื่น แต่เราต้องสังเกตว่ามีอาการอะไรที่จะนำไปสู่ความสงบแน่วแน่

บางคนบางองค์อาจจะไม่ได้สนใจอย่างนั้น คือพอถึงจุดนั้นแทนที่จะกำหนดภาวะจิต ขอใช้ศัพท์ว่า สมาธินิมิต เป็นสมาธินิมิต เป็นการใช้ความหมายทางเทคนิค เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจที่กำลังสงบ จะเป็นภาพ เป็นเสียง เป็นความรู้สึกก็ได้ ที่เกิดขึ้นทดแทนอาการของกาย ที่เรากำลังพิจารณาอยู่ บางองค์บางท่านกำหนดจิตเข้าสู่ความสงบทันที เหมือนกับลงในลิฟท์ วืดไปเลย จะมีความรู้สึกอย่างนั้น ครูบาอาจารย์บางองค์ก็แนะนำว่า พอมาถึงจุดนี้ให้มากำหนด ตัวผู้กำหนด ตัวผู้รู้ ตัวจิต เราไม่ได้กำหนดลมหายใจแล้ว เรากำหนดตัวจิต ตัวผู้กำหนด แล้วการที่เราหันมาสนใจผู้กำหนดลมหายใจ หรือผู้ที่กำลังสงสัยว่ากำลังจะทำอะไรต่อไป ตัวนั้นแหละจะเป็นสิ่งที่จะกำหนด แล้วจะนำไปสู่ความสงบแน่วแน่ อันนี้ชัดเจนไหม ฟังยากไหม

๕๗ **ถาม** : ขอพระอาจารย์เมตตาอธิบายเรื่องทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ เราควรพิจารณา หรือปฏิบัติต่อทุกขเวทนาอย่างไร ที่เรียกว่าใช้ปัญญา

ตอบ : การใช้ปัญญาคือการใช้วิธีที่ได้ผล บางครั้งวิธีที่ฉลาดในการใช้ปัญญาคือใช้พลังจิตของเวทนา ถ้าสมาธิเราดี เราก็สามารถจะลืมเวทนาได้ นั่นเป็นวิธีหนึ่ง ก็ไม่ใช่ว่าเป็นวิธีที่เหมาะหรือดีเสมอไป แต่เป็นวิธีหนึ่ง เช่น สมัยก่อน มีครูบาอาจารย์ที่ท่านนอนป่วยตั้งหลายปี เวลาท่านปวดทรมานกาย ท่านก็ไปอยู่ในสมาธิของท่าน ไม่ต้องรับรู้ต่อร่างกาย ก็เป็นวิชาเป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ แต่สมาธิเรายังไม่ถึงขั้นนั้น เรายังไม่สามารถทำอย่างนั้น แล้วก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมเสมอไป

เราใช้ปัญญาพิจารณาทุกขเวทนา คือเราสามารถเจริญอานาปานสติ อยู่พร้อมกับการมีทุกขเวทนาได้ โดยการกำหนดลมหายใจตรงจุดที่กำลังปวด อันนี้ก็ยังเป็นฝ่ายสมถะ คือยังไม่ได้มุ่งที่จะแยกแยะ หรือที่จะเห็นไตรลักษณ์ แต่หายใจเข้าหายใจออกอยู่ตรงที่มันเจ็บปวด ให้มันรู้สึกเย็น ให้มันสบายอยู่ตรงจุดนั้น เป็นการใช้สัญญา สัญญาของความเย็น ของความสงบ รู้สึกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกตรงจุดที่ปวด นั่นเป็นการรักษาอย่างหนึ่ง

การรักษานี้มันได้ผลเพราะอะไร ทุกขเวทนามี ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งเป็นอาการของกาย ส่วนหนึ่งเป็นอาการทางใจ

อาการทางใจเป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากกิเลส ตัณหา ไม่อยากให้มันเป็นอย่างนั้น กลัว กังวล รังเกียจ น้อยใจ เป็นต้น แต่มันเกิดเร็วมาก การเกิดของมันแทบจะอัตโนมัติ จนกระทั่งคนทั่วไปที่ไม่ภาวนา จะยังไม่ทราบเลยว่าความเจ็บปวดมี ๒ สิ่งผสมกัน เพราะถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ถ้าเราภาวนาอย่างที่ว่านั้น เราก็ใช้หลักจิตวิทยาว่าในขณะจิตหนึ่ง จิตจะต้องเป็นกุศลหรืออกุศล จะมีสิ่งที่เป็นกุศลกับสิ่งที่เป็นอกุศลอยู่ในขณะจิตเดียวไม่ได้ ถ้าจิตกุศลก็ไม่ใช่อกุศล อกุศลก็ไม่ใช่กุศล เพราะฉะนั้นเราทำจิตใจของเราเป็นกุศล อย่างเช่น เมตตาเป็นเพื่อนกับเวทนา ก็ตั้งใจว่าเป็นเพื่อนหายใจเข้าหายใจออกเหมือนกับว่าลูบคลำให้กำลังใจเพื่อนที่กำลังทุกข์ อันนี้ก็เป็นกุศโลบายให้จิตใจเป็นกุศล

ในขณะที่เราเปลี่ยนจิตให้เป็นกุศล ส่วนของทุกขเวทนาที่เป็นฝ่ายจิตใจฝ่ายโกรธ เกลียด รังเกียจ น้อยใจ เสียใจ กลัวกังวล เป็นต้น ต้องดับ อยู่ไม่ได้ เพราะถ้าจิตกุศลก็ไม่ใช่อกุศลฉะนั้นแค่การปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลก็เป็นการไล่อกุศลออกจากจิตใจชั่วคราว ทำให้ทุกขเวทนาน้อยลง เหลือแต่ส่วนที่เป็นทางฝ่ายสรีระ อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่ง และถ้าทำเสร็จแล้ว พอออกจากสมาธิ เราทบทวนเราก็ได้บทเรียน เราเห็นว่าทั้งที่ยังไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ เหตุปัจจัยทางกาย ยังเหมือนเดิม น่าจะปวดมากขึ้นด้วยซ้ำไป แต่ความเจ็บปวดเปลี่ยนแปลงไปเพราะเราปรุงแต่งจิตไปในทางกุศล ทำให้เราไม่เชื่อเวทนาต่อไป เหมือน

ที่เราเคยเชื่อ เหมือนที่เราเคยกลัว อันนี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง

แต่ถ้าเราจะดูโดยตรง เราก็เอาตัวเวทนาเป็นที่กำหนด เป็นที่พิจารณา อย่างเช่น เราดูว่าจุดที่มันปวดนั้น มันคงที่ไหม มันนิ่งไหม หรือมันเคลื่อนที่ ดูตรงนี้ก่อนว่ามันเคลื่อนที่ไหม ลักษณะของความเจ็บปวด มันคงที่ไหม หรือมันไม่เปลี่ยน อย่างเช่นบางทีมันร้อน บางทีมันทิ่มแทง บางทีมันปวด มีอาการหลายอย่างไม่เหมือนกัน แล้วก็ตัวแปรที่ ๓ คืออัตราของเวทนามันคงที่ไหม หรือว่าเดี๋ยวปวด แล้วก็ปวดมากขึ้นๆ แล้วก็น้อยลง มาเป็นระลอกไหม เราก็ดูตัวแปรทั้งสามว่าจุดปรากฏของเวทนา ลักษณะของเวทนา และอัตราความเจ็บปวดของเวทนา และดูความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลง ดูความไม่เที่ยงของมัน อันนี้ก็เป็นการใช้อนิจสัญญา ไปปฏิบัติต่อทุกขเวทนา

นี่เป็นการที่เราให้จิตใจมีงานทำ คือมีการพิจารณาความไม่เที่ยงของเวทนา ก็มีผลคล้ายกับการมองเวทนาเป็นเพื่อน หรือการที่ว่าเราหายใจเข้าหายใจออกอยู่ในตัวเวทนา เป็นกุศโลบายทำให้จิตของเราเป็นกุศล คือมีงานทำ มีงานพิจารณาความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏ ตอนนี้ก็จะระงับส่วนที่เป็นฝ่ายนามธรรมฝ่ายอกุศลได้ เหลือแต่อาการทางสรีระ นี่เราถือว่าเป็นทุกข์ของสังขาร ธรรมดาของสังขารแล้วก็ไม่มีเจ้าของ เห็นว่าเป็นอนัตตา มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เพราะนั่งอย่างนี้ในอิริยาบถอย่างนี้ หลายนาทีหลายสิบนาที มันจึงเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครดลบันดาลให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มี

ใครลงโทษเรา เป็นเรื่องของธรรมชาติ เรื่องของการเป็นมนุษย์ที่มีร่างกายแบบนี้ เรียกว่าเป็นทุกข์ของสังขาร

วิธีพิจารณาอีกอย่างหนึ่งคือ**การที่เราสามารถแยกแยะระหว่างผู้พิจารณาและสิ่งที่พิจารณาให้เห็นว่าผู้รู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดไม่ใช่สิ่งเดียวกัน** อันนี้ก็จะเป็นสิ่งนำไปสู่ปัญญาเช่นเดียวกัน เมื่อเราเห็นว่าตัวผู้รู้ต่างจากตัวเวทนา เราก็จะรู้สึกเป็นอิสระจากเวทนาได้

๕๔ **ถาม** : ครูบาอาจารย์สอนว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเรื่องสำคัญมาก หากรักษาจิตให้สงบได้แม้เพียงระยะสั้นๆ จะได้บุญอานิสงส์มหาศาล ขอพระอาจารย์โปรดอธิบายขยายความ

ตอบ : บุญคือเครื่องชำระสันดาน อันนี้ตามคัมภีร์การชำระสันดานนั้นย่อมนำไปสู่ความสุข แทนที่จะเน้นในเรื่องการชำระ บางทีก็เน้นในเรื่องความสุขที่เกิดขึ้น นั่นเป็นเรื่องของบุญ การให้ทานเป็นบุญเพราะเป็นเรื่องการชำระความตระหนี่เป็นการชำระความยึดติดในวัตถุสิ่งของว่าเป็นเราเป็นของเรา ถ้าทำโดยหวังสิ่งตอบแทน อย่างเช่น อยากเอาหน้าเอาตาเป็นต้น บุญก็น้อยลง ยังได้บุญอยู่เพราะว่ามีการเสียสละของของตนแก่พระศาสนา หรือประโยชน์ต่อคนยากจนก็แล้วแต่แต่เนื่องจากว่ายังมีความอยากได้อยู่ในใจก็จะทำให้มีการชำระภายในน้อยลง แต่ก็ยังยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดี

การรักษาศีลก็เป็นการทำบุญ ข้อนี้ชาวพุทธส่วนมากจะ

มองข้ามว่าถือศีลห้าเป็นการทำบุญ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ก็คือทำบุญ ทำบุญได้ทั้งวันเลย ถึงแม้ว่าไม่มีโอกาสใส่บาตร ไม่มีโอกาสไปวัดไปวา เพียงแค่ระมัดระวังสิ่งที่ทำคำที่พูด สำรวมในการแสดงออกทางกายทางวาจา นี่ได้บุญ เพราะเป็นการชำระ เป็นการชำระกิเลสที่จะทำที่จะพูด ในสิ่งที่เบียดเบียนตน เบียดเบียนคนอื่นนั่นก็เป็นการชำระ

แต่เราถือว่าการทำสมาธิหรือการฝึกจิตเป็นบุญอย่างยิ่ง เพราะว่าเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ เพราะว่าปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต มันเกิดจากจิตใจ เกิดจากอวิชชา ตัณหา ไม่ว่าปัญหาส่วนตัวปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาชุมชน หรือว่าปัญหาระหว่างประเทศ สาเหตุสำคัญมันก็อยู่ที่อวิชชา อยู่ที่ตัณหา อยู่ที่กิเลสของคน การที่เรามาปฏิบัติธรรมคือการแก้ปัญหาโลกที่ต้นเหตุ แทนที่จะไปนั่งหลับตาเสียเวลาเปล่าๆ ตรงกันข้าม คือเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ จึงเป็นบุญอย่างยิ่ง

เราจะเห็นว่าถ้ายังไม่เปลี่ยนจิตใจของคน กิเลสยังเต็มหัวใจอยู่ ถึงจะเปลี่ยนระบบการปกครองก็อาจมีผลดีในระยะสั้นๆ แล้วก็กลับมาเหมือนเดิม เพียงแต่ว่าเปลี่ยนผู้เอารัดเอาเปรียบเท่านั้นเอง ชนชั้นนำชั้นผู้ปกครองเปลี่ยนไป แต่ว่าระบบกดขี่ยังไม่ต่างกันเท่าไหร่ ระบบกดขี่เบียดเบียนเกิดจากอะไรก็เกิดจากเจตนาของคนจะกดขี่จะเบียดเบียนด้วยใจของคนที่ยังไม่ได้ชำระ และการปฏิบัติภาวนานี่แหละที่ช่วยชำระนิสัยสันดานหยาบต่างๆ จึงเป็นการสร้างบุญสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่

๕๕ **ถาม** : ขอพระอาจารย์โปรดเมตตาแนะนำวิธีที่ช่วยให้จิตรวมเป็นสมาธิเร็วขึ้น นั่งตั้งนานพอจิตเริ่มรวม ลมหายใจเริ่มละเอียดก็กระดิ่งพอดี

ตอบ : นี่เป็นข้อจำกัดของการนั่งเป็นกลุ่ม หรือการที่มีกำหนดเวลาบังคับ ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่จำเป็นต้องดูนาฬิกาก็นั่งจนกระทั่งรวมได้ ถ้าอยู่อย่างนี้ต้องทำใจบ้าง แต่เรื่องจะทำให้เร็วขึ้นก็ไม่แน่นอนว่าจะทำได้หรือไม่เพราะเป็นเรื่องของกำลังจิต อาตมาขอแนะนำนิดหน่อยว่า ตอนเริ่มนั่งไม่จำเป็นต้องดูลมหายใจหรือกำหนดอารมณ์กรรมฐานของตนทันที พยายามมาย้ำเรื่องนี้บ่อยว่าต้องเตรียมใจก่อน ถ้าจิตใจยังอยู่ในสภาพที่หยาบเราจะให้จิตทำงานละเอียด มันเป็นการฝืนมากเกินไป สิ่งที่ต้องการคือความพอใจความยินดี ความกระตือรือร้น ต้องการให้มีเป้าหมายชัดเจน ต้องการให้ระมัดระวังสิ่งที่มักจะเป็นปัญหาบ่อยๆ

อย่างเช่นถ้าเรานั่งสมาธิในช่วงที่มีปัญหาที่ทำงานหรือกำลังมีเรื่องวิตกกังวลเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แทบทุกครั้งที่นั่งสมาธิเรื่องนั้นมักจะผุดขึ้นมาเป็นอุปสรรค ก่อนที่เราเริ่มกำหนดลมหายใจต้องคุยกับตัวเองเสียก่อนว่า ช่วงนี้ ๓๐ นาที ๔๕ นาที หนึ่งชั่วโมงต่อจากนี้ เป็นชั่วโมงของการฝึกจิตให้สงบ เราจะไม่คิดเรื่องนั้น เรื่องที่ทำงาน เรื่องที่เรากำลังกังวลอยู่ไม่ใช่เวลา ต้องตกลงกับตัวเองเสร็จแล้ว เรานั่งสมาธิ ถ้าความคิดนั้นผุดขึ้นมา สัญญาจากตอนต้นนั้นที่ว่าเราจะไม่คิด

เรื่องนั้นมันจะตามมาทันที มันจะสะกดรอยแล้วบอกว่าไม่ไม่เอา เพราะเราเพิ่งตกลงเมื่อกี้ว่าเราจะไม่คิดเรื่องนั้น มันจะเร็วมาก ยังไม่ทันปรุงแต่งยังไม่ถึงหลงไหลกับความคิดนั้น ข้อตกลงจากเมื่อกี้นี้จะเกิดขึ้น ดับความคิดนั้นได้ นี่ก็เป็นเทคนิคอย่างหนึ่ง

เราก็รู้ถ้าเรามีเรื่องหนักใจ เรื่องนั้นมักจะกลับมารบกวนเบื้องต้นของการทำสมาธิ เราก็เตรียมตัวไว้ก่อนนะว่าเราจะไม่คิดเรื่องนั้น เราจะไม่ยินดีเพราะความคิดที่เกิดขึ้นดับไปในจิตใจ อันนั้นก็ยังไม่เป็นปัญหา แต่ปัญหาคือเรายินดีต้อนรับแล้วสานต่อ เราจะห้ามไม่ให้เกิดเลย เราห้ามไม่ได้ แต่เราห้ามยินดีห้ามต้อนรับได้ อันนี้เราก็คุยกับตัวเองก่อน ยังไม่ทันเริ่ม หรือกรณีที่ช่วงนี้กำลังมีปัญหากับความง่วง เราก็รู้ว่าครั้งนี้เราต้องเจอกับความง่วงแน่ เพราะทุกครั้งที่นั่งมันชอบง่วง เราต้องระมัดระวังให้มากอย่าให้ง่วง ไม่ต้องคิดเอาสมาธิอะไรมาก เอาแค่ว่านั่งไม่ให้ง่วงเป็นเป้าหมายก่อน ทำอย่างไรเราจึงนั่งไม่ให้ง่วง

พอเรามีความระมัดระวังมากเรื่องความง่วง ถือเป็นเป้าหมายทีเดียว พอมันเริ่มมีอาการเราจะรู้สึกเราจะไวต่อความเกิดขึ้นต่ออารมณ์คือความง่วง เราจะป้องกันและแก้ไขได้ทัน ถ้าร่างกายนั่งอยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสม สำรวจจิตใจแล้วบางทีเกิดความเบื่อก็เป็นได้บางทีก็เฉยๆ ถ้าเราไม่ได้สังเกตอารมณ์นี้ซึ่งมันอยู่เป็นเบื้องหลังหรือเป็นความคิดที่เป็น

ฉากแล้ว มันจะมีผลต่อการทำสมาธิจะทำให้ชักช้า ถ้าเราจับความรู้สึกที่เป็นอกุศลเหล่านี้ได้ตั้งแต่แรก แล้วหากุศโลบายที่จะจัดการความรู้สึกเหล่านี้จนกระทั่งเกิดความตั้งอกตั้งใจในการฝึกจิตให้สงบ อันนี้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้สงบเร็วขึ้น

๕๖

ถาม : เดินจงกรมสำคัญอย่างไร ต้องทำร่วมกับการนั่งสมาธิหรือไม่

ตอบ : ขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นวิธีเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญาเหมือนกับการนั่งสมาธิ แต่การเดินจงกรมจะเหมาะสมในโอกาสต่างๆ ที่เรานั่งไม่ได้ หรือนั่งไม่สะดวก หรือมีโรคประจำตัว นั่งยาก หรือนั่งไม่ได้นาน เรามีทางเลือก ก็เดินจงกรมแทน แต่ถ้าอยากปฏิบัติอย่างเข้มข้นและได้ผล ต้องปฏิบัติต่อเนื่องนานๆ หน่อย อย่างเช่นที่เราปฏิบัติตั้งแต่เช้าจนถึง ๓-๔ ทุ่ม ถ้าเราเอาแต่นั่งอย่างเดียว คงจะไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร ถึงแม้ว่าสามารถนั่งชั่วโมง ๒ ชั่วโมง จากนั้นถ้าไม่เดินแล้วต้องหยุดพักผ่อน การเดินจงกรมจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการปฏิบัติ แล้วก็เหมาะสมในโอกาสที่เราเหน็ดเหนื่อย

ยกตัวอย่างเช่น ตอนกลางคืนกลับจากทำงาน ถ้าต้องไปนั่งสมาธิภาวนาอาจจะง่วง เราเดินจงกรมดีกว่า นอกจากนั้นแล้วจริตนิสัยคนเราไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะรู้สึกว่าการเจริญสติทำจิตใจให้สงบเกิดปัญญาจะง่ายกว่าในขณะที่เดิน

จงกรม เพราะฉะนั้นเราอาจจะเดินมากกว่านั่งก็ได้ ถ้าเราเดินในจังหวะที่ธรรมดาๆ อย่างที่เดินกันทุกวันนี้ สมาธิที่เกิดขึ้นจะอยู่ได้นาน นานกว่าตอนนั่ง แล้วเป็นสติเป็นสมาธิที่ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย การเดินจงกรมเรามีการเคลื่อนไหว เราลืมตารับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมในระดับหนึ่ง มันไม่นิ่งทีเดียวเหมือนตอนนั่ง

การฝึกสติในอิริยาบถเดินนั้นจะมีประโยชน์มากต่อการทำสติในชีวิตประจำวัน เช่น เราต้องการเดินจากบ้านนั้นไปบ้านนี้ เดินขึ้นบันไดลงบันได เป็นต้น ถ้าเราชินกับการทำสมาธิในอิริยาบถเดิน เราก็สามารถทำได้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลักการก็คล้ายกับตอนนั่ง ต้องให้จิตมีหลักที่จะอยู่เหนืออำนาจของนิวรณ์ให้ได้ ซึ่งเราเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องกำหนดของจิต ก่อนที่จิตจะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่เกาะ เป็นเครื่องระลึกของสติเครื่องรู้ของจิตเสียก่อน เรื่องการเลือกเครื่องกำหนดของจิตระหว่างการเดินมีให้เลือกมาก อย่างเช่น ความรู้สึกในฝ่าเท้าหนึ่ง คำบริกรรมพุทโธหนึ่ง การบริกรรมคำอื่น อย่างเช่น อัฐิ เป็นต้น มีการผสมกันบ้าง อย่างเช่น กำหนดความรู้สึกในฝ่าเท้า ในส้นเท้าโดยเอาพุทโธช่วยกำกับสติให้อยู่ตรงนั้น อัฐิก็เช่นเดียวกัน อัฐิซึ่งมีความหมายว่ากระดูกก็พยายามทำความรู้สึกในโครงกระดูกของตัวเองขณะที่เดิน จากนั้นก็ใช้คำบริกรรมแผ่เมตตา สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีจุดประสงค์ให้จิตใจ

ปล่อยวางความฟุ้งซ่านความปรุงแต่งต่างๆ ให้รวมเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน เมื่อจิตใจของเราสงบแล้วไม่ว่าในอิริยาบถนั่งหรือเดิน เราเจริญปัญญาต่อไป

การเจริญปัญญาขอแนะนำ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ จิตใจที่สงบแล้วไม่ต้องกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเหมือนตอนที่เราเริ่มฝึก ตอนนี้เราสักแต่ว่ารับรู้ต่อไตรลักษณ์ที่กำลังปรากฏอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมอารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วแต่จะเรียกก็เป็นชื่อของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ไม่ต้องตั้งชื่อก็ได้ไม่ต้องไปจัดหมวดหมู่ ให้เรารู้เพียงแต่ว่ามันเกิดแล้วดับ นี่ความเกิดดับเป็นอารมณ์ ถ้าเราถนัดในการพิจารณาเรื่องอนัตตา เราก็พยายามอยู่กับความเป็นอนัตตาของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่

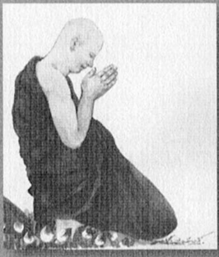
วิธีที่ ๒ คือเราเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของกายมาพิจารณา อ่านบทสวดมนต์อาการ ๓๒ ไล่ไปจนกระทั่งเจอข้อใดข้อหนึ่งที่รู้สึกว่าใช่ รู้สึกพอจะพิจารณาได้ และเมื่อจิตใจสงบแล้วเราก็ยกข้อนั้น จะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วแต่ เอาขึ้นมาพิจารณา คือคิดพยายามมองภาพ พยายามคิดในความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เราใช้กุศโลบายต่างๆ เพื่อให้ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดขึ้น ไม่ว่าเราจะพิจารณาความเกิดดับของสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน หรือเราจะตั้งใจให้เห็นส่วนใดส่วนหนึ่งของกายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา

ถ้าจิตใจเริ่มจะปรุงแต่ง เริ่มจะคิดนอกเรื่อง การพิจารณาไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เราตั้งใจจะพิจารณา เราต้องกลับไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐานเดิม เพราะการที่จิตใจไม่อยู่กับการพิจารณาเป็นเครื่องบอกแล้วว่าสมาธิไม่พอ ถ้ากำลังสติ กำลังสมาธิไม่พอ เรากลับไปทำความสงบต่อไป จนกระทั่งรู้สึกว่าจิตใจมีกำลังพอแล้วค่อยเอาต่อ

อย่างไรก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องห่วงว่าจิตใจเริ่มสงบแล้วแต่ไม่ได้พิจารณาอะไร ยังไม่ได้เกิดปัญญาอะไร คือก่อนอื่นเราต้องทำสมาธิของเราให้หนักแน่น ให้มั่นคงพอสมควร อย่าเพิ่งใจร้อน ในระยะสั้นเราอาจจะรู้สึกว่ารีบไปพิจารณาเหมือนกับได้กำไรทันตาเห็น แต่ในระยะยาวการให้ความสำคัญ ให้เวลากับการเจริญสมาธิ ให้มีกำลังมากขึ้นมันก็จะมีประโยชน์ต่อปัญญา ทำให้การพิจารณาของเราคล่องแคล่วและเจาะลึกกว่าจิตใจที่มีกำลังสมาธิน้อย

ขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญผู้ถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับ
ถาม-ตอบปัญหาธรรมะ ซึ่งเป็นที่มาของหนังสือ “คลายปม”

สุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา
จันทร์เพ็ญ ศิวะพรชัย
พอศรี อินดี
นุสรา เมฆรุ่งเรืองไกร
น้ำทิพย์ กิตติธากรณ์
สุดาพร สมพงษ์
ภาวนา มโนมัยวงศ์
ปริศนา สว่างทัพ
ธัญวรรณ เจียมสินกุล
พนิดา วงศ์หนองเตย
ม.ล. ศศิภา จันทรทัต
อริสรา สินธุเสน
สิริกุล ธีรวิกรานต์
พัชรินทร์ วงษ์เคี่ยม
กุณฑลา ศิริอักษร



ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรม และปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็นเลขาธิการฯ

การดำเนินการ

• มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

• มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

คลายปม ๑

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org